SILVA

FULL VERSION MANUAL
EX30

Art.no 56056

CHOOSE YOUR LANGUAGE:

FULL VERSION MANUAL
EX30

Art.no 56056

PACKAGE CONTENTS
ex30 pedometer
Neck lanyard
Battery CR2032
User guide

GENERAL INFORMATION
The ex30 pedometer detects acceleration in each of the 3 axis and therefore, the position/direction of the unit is not crucial as long as it stays still and does not swing. The pedometer is not waterproof – therefore keep it dry and treat it carefully. The pedometer does not have an ON/OFF button, as the power consumption when not in use is extremely low.

STEP FILTER FUNCTION
The pedometer has a filter function that prevents the accidental registration of steps when standing still or when making short movements that are not part of the walk/run. For correct step counting, the pedometer uses a 10 second filter. This means that the pedometer must be used for 10 seconds before the number of steps is updated on the display.

WEARING THE PEDOMETER
The ex30 pedometer can be worn around the neck or can be stored in your pocket or bag. The lanyard features a quick release that prevents strangling if the pedometer is worn around the neck.

BATTERY
This pedometer is powered by a Lithium CR2032 battery. Change the battery when the display begins to dim. The battery is located under the battery lid on the back.

POWER SAVINGS
To save power, the pedometer's LCD will go to standby mode after having been idle for 80 seconds. The LCD will come to life again by pressing any button or when movement is registered.

FUNCTIONS

MAIN FUNCTIONS
Press the MODE button to browse through the following functions:

- Step counting, STP is shown on the display
- Distance measurement, KM or MIL is shown on the display
- Calorie measurement, CAL is shown on the display
- Step barometer
- Activity timer, TMR is shown on the display. The timer starts counting when movement is detected.
- Clock

SEVEN DAY MEMORY
The last seven days in the memory are accessible from the pedometer (accumulated day-by-day).

Press and hold MODE to enter the memory function.

Press MODE to select the day.

Press SET to toggle between steps, distance and calories on the selected day.

The data in the memory is stored at midnight every day and the pedometer is automatically reset.

STEP BAROMETER FUNCTION
In the lower left or higher right part of the display there is a "Step Barometer Function" that helps you obtain a healthier lifestyle by walking 10,000 steps per day. This Barometer is based on the last 7 days from the 30 day memory in the pedometer and shows your daily average on the display. Each box in the barometer is equal to an average of 1,666 steps.

RESETTING THE PEDOMETER
Press and hold the MODE and SET buttons simultaneously to reset the counter.

PERSONAL SETTINGS

SETTING DISTANCE AND WEIGHT UNITS
The Pedometer's default setting is metric (Km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, inch and lb).

Press the SET and MODE button simultaniously to reset the data, and then continue pressing the buttons for 5 seconds to change between metric and imperial. This can be done from all modes except from the Clock Mode.

CALCULATING STRIDE LENGTH
Personal stride length and weight settings are needed in order to get accurate values of distance and consumed calories.

Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find your stride length.

SETTING STRIDE LENGTH (30-240CM)
The default setting is 75cm (30 inches).

Press MODE until the text KM appears in the display.

Press and hold SET until the current stride length starts to flash.

Press MODE repeatedly to increase the stride length to the desired value (increases by 1 cm per press, or 1 inch if MIL is selected).

Press and hold MODE and the stride length value will increase faster.

Once the stride length is set, the pedometer automatically returns to distance mode after 5 seconds or by pressing SET.

SETTING BODY WEIGHT (30-135 KG)
The default setting is 45kg (100lb).

Press MODE repeatedly until CAL is shown on the display.

Press and hold SET and the current body weight will be displayed.

Press MODE repeatedly to increase the body weight to the desired value (increases by 1 kg per press, or 1 lb if MIL is selected).

Press and hold MODE and the body weight value will increase faster.

Once the body weight is set, the pedometer automatically returns to calorie mode after 5 seconds or by pressing SET.

SETTING TIME
Correctly setting the time is essential for an accurate memory function.

Press the MODE button repeatedly until AM or PM is shown on the display.

Press and hold the SET button until the time flashes.

Press MODE to change from the 12 to 24 hour formats. Press SET to confirm the time format.

Press MODE to set the hours.

Press SET to switch to minute format and press MODE to change the minutes.

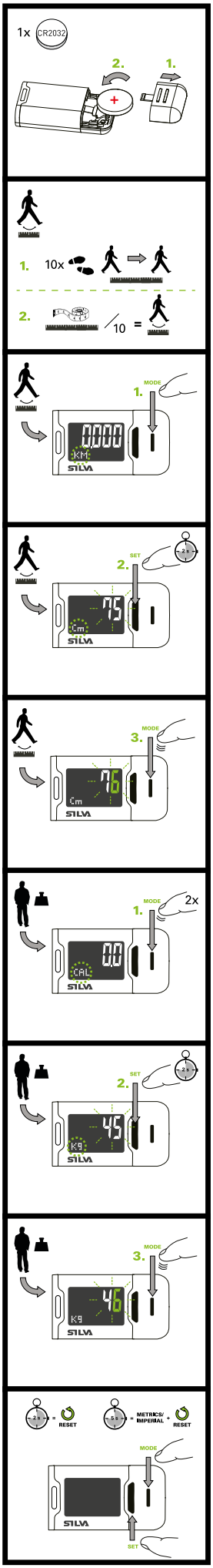
Press SET or wait 5 seconds to confirm the settings.

Specifications
Temperature range Operation: 0 °C to +50 °C
Storage: -10 °C to +60 °C
Battery type: CR-2032
Battery lifetime approx. 6 months at 10 000 steps/day

Protect the environment
All parts included in this product including batteries should be recycled and must not be thrown away in the regular trash. Dispose of these items in accordance with applicable local regulations.

WARRANTY
Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser. If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit **www.silva.se**



5 PP

Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

FULLSTÄNDIG MANUAL
EX30

Art.no 56056

FÖRPACKNINGEN INNEHÅLLER
Pedometer ex30
Halssnodd
Batteri CR2032
Bruksanvisning

ALLMÄN INFORMATION
ex30-pedometern registrerar acceleration i var och en av de 3 axlarna och därför är inte enhetens position/riktning betydelsefull så länge som den är stilla och inte gungar. Pedometern är inte vattentät – behandla den därför varsamt. Pedometern är inte försedd med en ON/OFF-knapp eftersom energiförbrukningen är extremt låg när den inte är i bruk.

STEGFILTERFUNKTION
Pedometern har en filterfunktion som förhindrar oönskad registrering av steg när du står stilla eller när du gör korta rörelser som inte är en del av promenaden/löpningen. Pedometern använder ett 10-sekunders filter för korrekt stegräkning. Detta betyder att pedometern måste användas i 10 sekunder innan antalet steg uppdateras på displayen.

BÄRA PEDOMETERN
ex30-pedometern kan bäras runt halsen, ligga i fickan eller i en väska, etc. Halssnodden är försedd med en snabburkoppling som förhindrar strypning när pedometern bärs runt halsen.

BATTERI
Denna pedometer drivs med ett Litium CR2032-batteri. Byt batteriet när tecknen på displayen börjar bli svaga. Batteriet finner du under batterilocket på apparatens baksida.

ENERGIBESPARING
Pedometerns LCD-display går i standby-läge efter att den har varit inaktiv i 80 sekunder - detta för att spara energi. LCD-displayen aktiveras på nytt när någon av knapparna trycks eller när rörelse registreras.

FUNKTIONER

HUVUDFUNKTIONER
Tryck på knappen MODE för att bläddra igenom följande funktioner:

- Stegräkning - STP visas på displayen.
- Distansmätning - KM eller MIL visas på displayen.
- Kalorimätning - CAL visas på displayen.
- Stegbarometer
- Aktivitetstimer - TMR visas på displayen. Timern börjar räkna när rörelser registreras.
- Klocka

SJU DAGARS MINNE
De senaste sju dagarna i minnet är åtkomliga från pedometern (ackumuleras dag efter dag).

Tryck och håll MODE för att komma åt minnesfunktionen.

Tryck på MODE för att välja dag.

Tryck på SET för att växla mellan steg, distans och kalorier på den valda dagen.

Data i minnet lagras varje dag vid midnatt och pedometern återställs automatiskt.

STEGBAROMETER
I displayens nedre vänstra eller övre högra hörn finns en "stegbarometer" som hjälper dig till ett hälsosammare liv genom att du går 10 000 steg varje dag. Denna barometer baseras på de senaste 7 dagarna i pedometerns 30-dagars minne och visar ditt dagliga genomsnitt på displayen. Varje ruta i barometern motsvarar ett genomsnitt på 1 666 steg.

ÅTERSTÄLLNING AV PEDOMETERN
Tryck och håll knapparna MODE och SET samtidigt för att återställa pedometern.

PERSONLIGA INSTÄLLNINGAR

INSTÄLLNING AV DISTANS- OCH VIKTENHET
Pedometerns fabriksinställning är metrisk (km för distans, cm för steglängd och kg för kroppsvikt). Detta kan ändras till brittisk standard (miles, in. och lb.).

Tryck på knapparna SET och MODE samtidigt för att återställa data.

Håll knapparna intryckta under 5 sekunder för att växla mellan metrisk och brittisk standard. Detta kan göras i alla lägen förutom klockläget.

BERÄKNA STEGLÄNGD
Du måste ange personliga inställningar för steglängd och vikt för att kunna erhålla exakta värden för distans och förbrukade kalorier.

Ställ in steglängden genom att gå 10 steg och mät därefter distansen. Dela distansen med 10 för att få fram din steglängd.

INSTÄLLNING AV STEGLÄNGD (30-240 CM)
Fabriksinställningen är 75 cm (30 tum).

Tryck på MODE tills texten KM visas på displayen.

Tryck och håll SET så börjar nuvarande steglängd att blinka.

Tryck på MODE flera gånger för att öka steglängden till önskat värde (ökar med 1 cm per tryckning, eller 1 tum om MIL valts).

Tryck och håll MODE om du vill att värdet för steglängd ska öka snabbare.

När steglängden ställts in återgår pedometern automatiskt till distansläget efter 5 sekunder eller när du trycker på SET.

Inställning av kroppsvikt (30-135 kg)

FABRIKSINSTÄLLNINGEN ÄR 45 KG (100 LB.).
Tryck på MODE flera gånger tills CAL visas på displayen.

Tryck och håll SET intryckt så visas nuvarande kroppsvikt.

Tryck på MODE flera gånger för att öka kroppsvikten till önskat värde (ökar med 1 kg per tryckning, eller 1 lb. om MIL valts).

Tryck och håll MODE om du vill att värdet för kroppsvikt ska öka snabbare.

När kroppsvikten ställts in återgår pedometern automatiskt till kaloriläget efter 5 sekunder eller när du trycker på SET.

INSTÄLLNING AV TIDEN
Det är viktigt att ställa in tiden rätt för att minnet ska fungera exakt.

Tryck på knappen MODE flera gånger tills AM eller PM visas på displayen.

Tryck och håll knappen SET tills tiden börjar blinka.

Tryck på MODE för att ändra från 12- till 24-timmars format. Tryck på SET för att bekräfta tidsformatet.

Tryck på MODE för att ställa in timmarna.

Tryck på SET för att växla till minutformat och tryck därefter på MODE för att ändra minuterna.

Tryck på SET eller vänta 5 sekunder för att bekräfta inställningarna.

SPECIFIKATIONER
Temperaturomfång Drift: 0° C till +50° C.
Förvaring: -10° C till +60° C.
Batterityp CR-2032.
Batteriets livslängd är ca. 6 månader om man går 10 000 steg/dag.

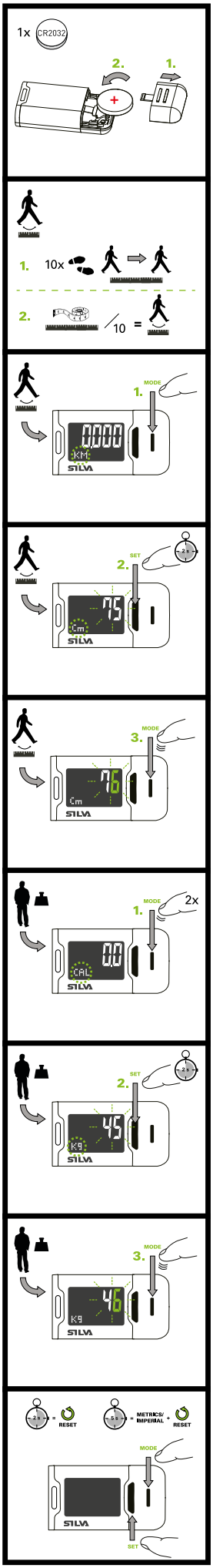
SKYDDA MILJÖN
Alla delar som ingår i denna produkt, inklusive batterierna, ska återvinnas och får inte slängas bland vanliga sopor. Kassera dessa delar enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

GARANTI
Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen.

Om produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis till hands när du returnerar produkten. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original.

Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från Silva, eller om den utsatts för onormala fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försumlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalat för produkten. Viss lagstiftning tillåter inte uteslutanden eller begränsningar av orsaks- och konsekvensskador, varför ovanstående begränsningar kanske inte gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet.

För mer information, besök **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

VOLLSTÄNDIGE VERSION DES HANDBUCHS

EX30

Art.no 56056

PACKUNGSINHALT
ex30-Schrittzähler
Umhängeband mit Sicherheitsverschluss für den Hals
Batterie CR2032
Benutzerhandbuch

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der ex30-Schrittzähler nimmt Beschleunigung in jeder der 3 Achsen wahr, weshalb die Position/Richtung der Einheit nicht ausschlaggebend ist, solange das Gerät still gehalten wird und nicht schwingt. Der Schrittzähler ist nicht wasserfest – gehen Sie deshalb vorsichtig mit ihm um. Der Schrittzähler hat keinen ON/OFF-Schalter, da der Stromverbrauch bei Nichtbenutzung extrem niedrig ist.

SCHRITTFILTERFUNKTION
Der Schrittzähler hat eine Filterfunktion, die das versehentliche Registrieren von Schritten verhindert, die entstehen können, wenn man stehen bleibt und sich kurz bewegt, dies aber nicht Teil des Laufes ist. Für die korrekte Schrittzählung bedient sich der Schrittzähler eines 10-Sekunden-Filters. Dies bedeutet, dass der Schrittzähler 10 Sekunden lang in Benutzung sein muss, bevor die Anzahl der Schritte auf der Anzeige aktualisiert wird.

TRAGEN DES SCHRITTZÄHLERS
Der ex30-Schrittzähler kann entweder um den Hals oder in einer Tasche getragen werden. Das Umhängeband hat einen Sicherheitsverschluss, welcher Einschnürung verhindert, sollte der Schrittzähler um den Hals getragen werden.

BATTERIE
Dieser Schrittzähler wird mit einer CR2032-Lithium-Batterie betrieben. Wechseln Sie die Batterien, sobald die Anzeige schwächer wird. Die Batterie befindet sich unterhalb des Batteriedeckels auf der Rückseite.

ENERGIESPAREN
Um Energie zu sparen, schaltet das LCD-Display des Schrittzählers automatisch in den Standby-Modus, wenn dieser für mehr als 80 Sekunden nicht betätigt wird. Das LCD-Display wird reaktiviert durch Drücken einer beliebigen Taste oder sobald Bewegung registriert wird.

FUNKTIONEN

HAUPTFUNKTIONEN
- Drücken Sie die MODE-Taste, um folgende Funktionen durchzusehen.
- Schrittzählung, STP wird auf dem Display angezeigt
- Streckenmessung, KM oder MIL wird auf dem Display angezeigt
- Kalorienberechnung, CAL wird auf dem Display angezeigt.
- Schrittmesser
- Aktivitäts-Timer, TMR wird auf dem Display angezeigt. Der Timer beginnt zu zählen, sobald Bewegung registriert wird.
- Uhr

SIEBEN-TAGE-SPEICHER
Die letzten sieben Tage des Speichers sind erreichbar vom Schrittzähler aus (Tag für Tag gesammelt).

Drücken und halten Sie MODE, um zu den Speicherfunktionen zu gelangen.

Drücken Sie die MODE-Taste, um den Tag auszuwählen.

Drücken Sie SET, um für den ausgewählten Tag zwischen Schritte, Strecke und Kalorien hin- und herzuschalten.

Die Daten werden jeden Tag um Mitternacht abgespeichert und der Schrittzähler wird automatisch zurückgesetzt.

SCHRITTMESSFUNKTION
Unten links oder oben rechts auf dem Display befindet sich eine „Schrittmessfunktion", die Ihnen hilft, ein gesünderes Leben zu führen, indem Sie jeden Tag 10.000 Schritte gehen. Diese Messung findet statt anhand der letzten 7 Tage des 30-Tage-Speichers des Schrittzählers und zeigt Ihnen Ihren täglichen Durchschnitt auf dem Display an. Jede Box des Barometers entspricht einem Durchschnitt von 1.666 Schritten.

ZURÜCKSETZEN DES SCHRITTZÄHLERS
Drücken und halten Sie die MODE- und SET-Tasten gleichzeitig, um den Zähler zurückzusetzen.

ANWENDEREINSTELLUNGEN

EINSTELLEN DER LÄNGEN- UND GEWICHTSEINHEITEN
Die Standardeinstellung des Schrittzählers entspricht dem metrischen System (km für Strecken und cm für Schrittlängen und kg für Körpergewicht). Dies kann in das imperiale Maßeinheitensystem geändert werden (Meilen, Zoll und Pfund).

Drücken Sie die SET-und MODE-Tasten gleichzeitig, um Daten zurückzusetzen, und anschließend drücken Sie weiterhin die Tasten für 5 Sekunden, um zwischen dem metrischen und imperialen System zu wechseln. Dies kann in allen Modi durchgeführt werden, außer im Uhrzeitmodus.

BERECHNEN DER SCHRITTLÄNGE
Die Anwendereinstellungen von Schrittlänge und Gewicht werden benötigt, um genaueste Werte bezüglich Strecke und verbrauchter Kalorien zu erhalten.

Stellen Sie die Schrittlänge ein, indem Sie 10 Schritte gehen und messen Sie anschließend die zurückgelegte Distanz. Dividieren Sie die Strecke durch 10, um Ihre Schrittlänge zu erhalten.

Einstellen der Schrittlänge (30-240cm)

DIE STANDARDEINSTELLUNG BETRÄGT 75CM (30 ZOLL).
Drücken Sie MODE, bis der Text KM auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie SET, und die aktuelle Schrittlänge blinkt auf.

Drücken Sie wiederholt MODE, um die Schrittlänge bis zum gewünschten Wert zu erhöhen (es erhöht sich um 1cm per Druck, oder 1 Zoll, sollte MIL ausgewählt sein).

Drücken und halten Sie MODE, und der Schrittlängenwert erhöht sich schneller.

Sobald die Schrittlänge eingestellt ist, kehrt der Schrittzähler automatisch in den Streckenmodus zurück, nachdem 5 Sekunden vergangen sind oder durch Drücken von SET.

EINSTELLEN DES KÖRPERGEWICHTS (30-135KG)
Die Standardeinstellung beträgt 45kg (100 Pfund).

Drücken Sie wiederholt MODE, bis CAL auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie SET, und das aktuelle Körpergewicht wird angezeigt.

Drücken Sie wiederholt MODE, um das Körpergewicht bis zum gewünschten Wert zu erhöhen (es erhöht sich um 1kg per Druck, oder 1 Pfd., sollte MIL ausgewählt sein).

Drücken und halten Sie MODE, und der Wert des Körpergewichtes erhöht sich schneller. Sobald das Körpergewicht eingestellt ist, kehrt der Schrittzähler automatisch in den Kalorienmodus zurück, nachdem 5 Sekunden vergangen sind oder durch Drücken von SET.

EINSTELLUNGEN DER UHRZEIT
Es ist unumgänglich, die Zeit korrekt einzustellen, um ein genaues Funktionieren der Speicherfunktionen zu gewährleisten.

Drücken Sie wiederholt MODE, bis Am oder PM auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie die SET-Taste, bis die Zeit aufblinkt.

Drücken Sie die MODE-Taste, um vom 12- ins 24-Stundenformat zu wechseln . Drücken Sie die SET-Taste, um das Zeitformat zu bestätigen.

Drücken Sie die MODE-Taste, um die Stunden einzustellen.

Drücken Sie SET, um in das Minutenformat zu wechseln und drücken Sie MODE, um die Minuten zu verändern.

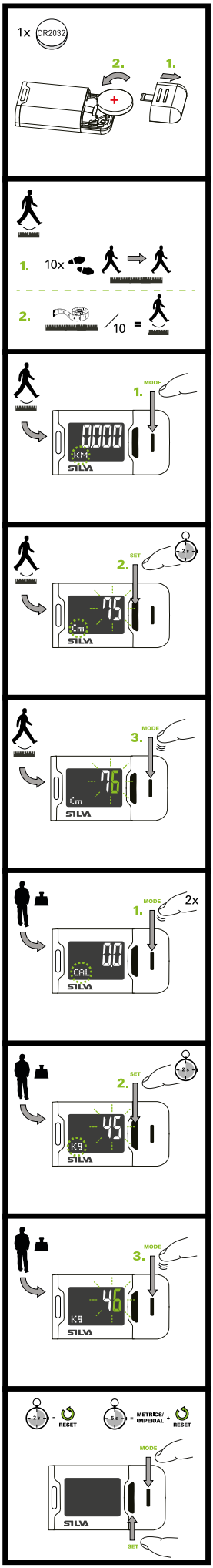
Drücken Sie die SET-Taste oder warten Sie 5 Sekunden lang, um die Einstellungen zu bestätigen.

TECHNISCHE DATEN
Temperaturbereich Bedienung: 0°C bis zu +50°C
Aufbewahrung -10 °C bis +60 °C
Batterie-Typ CR-2032
Ungefähre Batterie-Lebensdauer 6 Monate bei 10.000 Schritten / Tag

Schützen Sie die Umwelt
Alle in diesem Produkt enthaltenen Teile sollten der Wiederverwertung zugeführt werden und dürfen nicht in den Hausmüll geworfen werden. Entsorgen Sie diese Gegenstände gemäß den örtlich geltenden Vorschriften.

GARANTIE
Silva garantiert dafür, dass Ihr Silva-Produkt zwei (2) Jahre lang bei normalem Gebrauch im Wesentlichen frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Silvas Verpflichtungen aus dieser Garantie sind beschränkt auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts.Diese begrenzte Garantie gilt nur für den Erstkäufer. Wenn sich während der Garantiezeit das Produkt als fehlerhaft erweisen sollte, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie es erworben haben. Achten Sie darauf, den Kaufbeleg zur Hand zu haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Rückgaben können ohne das Original des Kaufbelegs nicht bearbeitet werden.Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt verändert wurde oder wenn es nicht in Übereinstimmung mit den Vorschriften von Silva eingebaut, betrieben, repariert oder gewartet wurde, oder wenn es außergewöhnlichen physikalischen oder elektrischen Belastungen, Missbrauch, Nachlässigkeit oder einem Unfall ausgesetzt war .Die Garantie erstreckt sich auch nicht auf die normale Abnutzung des Geräts. Silva ist nicht verantwortlich für mögliche direkte oder indirekte Folgen oder Schäden, die durch dieses Produkt entstehen können. In keinem Fall übersteigt die Haftung von Silva den Kaufpreis des Produkts. In einigen Rechtssprechungen wird der Ausschluss oder die Beschränkung von Zufalls- oder Folgeschäden untersagt, daher gilt die obige Beschränkung oder der Ausschluss für Sie möglicherweise nicht.Diese Garantie gilt nur im Land des Erwerbs und kann nur dort geltend gemacht werden.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

KOKOVERSION OHJEKIRJA
EX30

Art.no 56056

PAKKAUKSEN SISÄLTÖ
Askelmittari ex30
Kaulanauha
Paristo CR2032
Käyttöopas

YLEISTÄ
ex30-askelmittari tunnistaa kiihtyvyyden kaikilla 3 akselilla, jolloin laitteen sijainti/suunta ei ole ratkaisevan tärkeä, kun se vain on paikallaan eikä heilu puolelta toiselle. Askelmittari ei ole vedenpitävä – käsittele sitä sen vuoksi huolellisesti. Askelmittarissa ei ole ON/OFF-painiketta, koska sen virrankulutus on äärimmäisen pieni silloin kun sitä ei käytetä.

ASKELSUODATINTOIMINTO
Askelmittarissa on suodatintoiminto, joka estää askelten tahattoman rekisteröinnin silloin kun sen käyttäjä seisoo paikallaan tai tekee pienehköjä liikkeitä, jotka eivät kuulu hänen kävely/juoksusuoritukseensa. Oikean askelten laskentatarkkuuden aikaansaamiseksi askelmittarissa käytetään 10 sekunnin suodinta. Tämä merkitsee, että askelmittaria tulee käyttää 10 sekuntia ennen kuin askelten määrä päivittyy näytössä.

ASKELMITTARIN KÄYTTÄMINEN
ex30-askelmittari voi olla kaulassa tai sitä voidaan pitää taskussa tai laukussa. Kaulanauhassa on pikairrotin, joka estää kuristumisen, kun askelmittaria käytetään kaulassa.

PARISTO
Tämä askelmittari saa virtansa CR2032-litiumparistosta. Vaihda paristot, kun näyttö himmenee. Paristo sijaitsee takaosan paristokannen alla.

VIRRANSÄÄSTÖ
Virran säästämiseksi askelmittarin nestekidenäyttö siirtyy valmiustilaan, kun laite on käyttämättömänä 80 sekuntia. Nestekidenäyttö käynnistyy uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta tai kun laite rekisteröi liikettä.

TOIMINNOT

TÄRKEIMMÄT TOIMINNOT
- Selaa toimintoja painamalla MODE-painiketta.
- Askellaskuri, näytöllä lukee STEP
- Etäisyyden mittaus, näytöllä lukee KM tai MIL
- Kalorimäärän mittaus, näytöllä lukee CAL
- Askelbarometri
- Tapahtuma-ajastin, näytöllä Lukee TMR. Ajastin alkaa laskea aikaa, laitteen tunnistaessa liikkeen.
- Kello

SEITSEMÄN PÄIVÄN MUISTI
30 päivän muistin viimeiset seitsemän päivää ovat tarkistettavissa askelmittarista, päivän tiedot tallentuvat automaattisesti askelmittarin muistiin.

Siirry muistitoimintoon pitämällä MODE-painike alhaalla.

Valitse päivä painamalla MODE-painiketta.

Siirry valitun päivän askelten, etäisyyden ja kalorien välillä painamalla MODE-painiketta.

Päivän tiedot tallentuvat automaattisesti askelmittarin muistiin keskiyöllä jonka jälkeen laite nollaa itsensä automaattisesti ja on valmis seuraavaa päivää varten.

ASKELBAROMETRITOIMINTO
Näytön vasemmassa ala- tai oikeassa yläkulmassa on "Step Barometer Function" (askelbarometritoiminto), joka auttaa elämään terveellisemmin kävelemällä 10 000 askelta päivittäin. Tämä barometri perustuu askelmittarin 30 päivän muistin 7 viimeisimpään päivään ja näyttää päiväpohjaisen keskiarvosi näytössä. Barometrin jokainen ruutu vastaa keskimäärin 1 666 askelta.

ASKELMITTARIN NOLLAAMINEN
Nollaa laskuri pitämällä MODE- ja SET-painikkeet samanaikaisesti alhaalla.

OMAT ASETUKSET

ETÄISYYS- JA PAINOYKSIKÖIDEN ANTAMINEN
Askelmittarin oletusasetus on metrinen (Km on etäisyysasetus, cm on askeleen pituuden mitta ja painomitta on kg). Nämä voidaan vaihtaa anglosaksisiksi (Imperial) mitoiksi (mailia, jalkaa (in) ja paunaa (lb).

Nollaa tiedot pitämällä SET- ja MODE-painikkeita samanaikaisesti alhaalla ja vaihda mitat joko metrisiin tai anglosaksisiin (Imperial) mittoihin pitämällä sen jälkeen painikkeet alhaalla 5 sekunnin ajan. Tämä voidaan tehdä kaikista tiloista kellotilaa (Clock) lukuun ottamatta.

ASKELEEN PITUUDEN LASKEMINEN
Askeleen pituuden ja painon henkilökohtainen asetus pitää tehdä etäisyyden ja kulutetun kalorimäärän tarkan laskemisen mahdollistamiseksi.

Aseta askelpituus kävelemällä 10 askelta ja mittaamalla sen jälkeen kuljettu matka. Määritä askeleen pituus jakamalla etäisyys 10:llä.

Askeleen pituuden asettaminen (30–240 cm)

OLETUSASETUS ON 75CM (30 JALKAA).
Paina MODE-painiketta, kunnes näyttöön tulee teksti KM.

Nykyinen askelpituus alkaa vilkkua pitämällä SET-painike alhaalla.

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa kuin tarvitaan askelpituuden lisäämiseksi haluttuun arvoon (pituus lisääntyy 1 cm joka painalluksella, tai 1 jalkaa, jos mittana on MIL).

Askelpituus alkaa kasvaa nopeammin pitämällä MODE-painike alhaalla.

Kun askelpituus on asetettu, askelmittari siirtyy etäisyystilaan 5 sekunnin kuluttua automaattisesti tai painamalla SET-painiketta.

PAINON ASETTAMINEN (30–135 KG)
Oletusasetus on 45 kg.

Paina MODE-painiketta, kunnes CAL ilmestyy näyttöön.

Pidä painettuna SET-painiketta ja nykyinen painon asetus tulee esiin.

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa kuin tarvitaan painon lisäämiseksi haluttuun arvoon (paino lisääntyy 1 kg joka painalluksella tai 1 lb, jos asetuksena on MIL).

Paino alkaa kasvaa nopeammin pitämällä MODE-painike alhaalla.

Kun paino on asetettu, askelmittari siirtyy kaloritilaan 5 sekunnin kuluttua automaattisesti tai painamalla SET-painiketta.

AJAN ASETTAMINEN
Laitteen muisti toimii tarkasti vain, jos kellonaika on asetettu oikein.

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy AM tai PM.

Pidä painettuna SET-painiketta, kunnes aikalukemat alkavat vilkkua.

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa kuin tarvitaan tuntinäytön muuttamiseksi 12 tunnin näytöstä 24 tunnin näytöksi. Vahvista ajan muoto painamalla SET-painiketta.

Aseta tunnit painamalla MODE-painiketta.

Siirry minuutteihin painamalla SET-painiketta ja aseta minuutit painamalla MODE-painiketta.

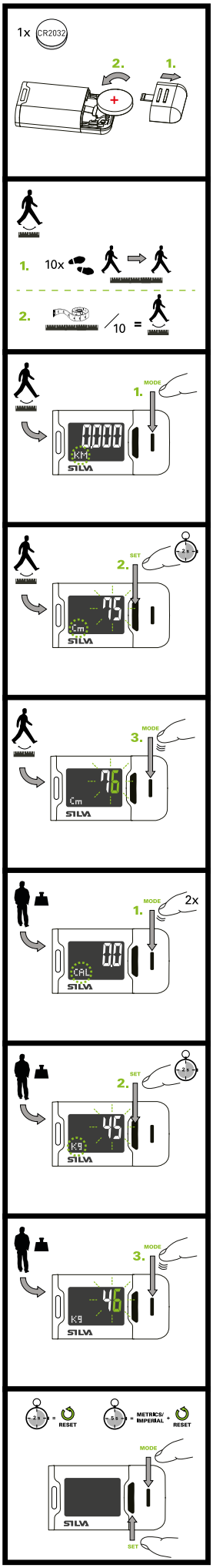
Vahvista asetukset painamalla SET-painiketta tai odottamalla 5 sekuntia.

TEKNISET TIEDOT
Lämpötila-alue
Käyttölämpötila: 0- +50 °C
Säilytyslämpötila: -10- +60 °C
Paristotyyppi CR-2032
Pariston käyttöikä on noin 6 kuukautta otettaessa 10 000 askelta päivässä

YMPÄRISTÖN SUOJAAMINEN
Kaikki tähän tuotteeseen kuuluvat osat paristo mukaan lukien tulee kierrättää eikä niitä saa hävittää normaalien kotitalousjätteiden mukana. Hävitä ne paikallisten sääntöjen mukaisesti.

TAKUU
Silva takaa, että Silva-tuotteesi kestää kahden (2) vuoden ajan normaalikäyttöä ilman virheitä. Silvan vastuu tämän takuun mukaan rajoittuu tuotteen korjaamiseen tai korvaamiseen. Tämä rajoitettu takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa. Mikäli tuotteessa ilmenee vikoja takuuajan aikana, ota yhteyttä ostopaikkaan. Varmista, että sinulla on kuitti ostoksestasi, kun palautat tuotteen. Palautuksia ei voida käsitellä ilman alkuperäistä ostotodistusta. Tämä takuu ei koske tuotetta, jota on muokattu, tai jota ei ole asennettu, käytetty, korjattu tai huollettu Silvan antamien ohjeiden mukaisesti, tai johon on kohdistunut poikkeavaa fyysistä tai sähköistä painetta, väärinkäyttöä, laiminlyöntiä tai vahinkoa. Takuu ei koske myöskään normaalia kulumista. Silva ei ole vastuussa tuotteen käytöstä johtuvasta suorasta tai epäsuorasta vahingosta tai muista seurauksista. Silvan vastuu ei missään tapauksessa ylitä tuotteesta maksamaasi hintaa. Tietyt lainsäädännöt eivät salli oheisvahinkojen tai muiden seurausten rajaamista tai poislukemista, joten yllä olevat rajaukset eivät välttämättä päde tapauksessasi. Tämä takuu on pätevä ja sitä voidaan käsitellä vain tuotteen ostomaassa.

Saat lisätietoja sivulta **www.silva.se**

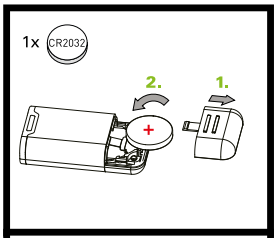


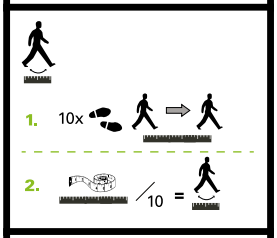
Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

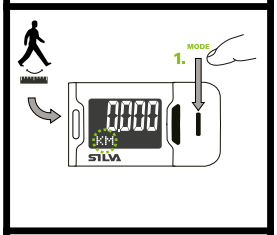
MANUEL EN VERSION COMPLÈTE

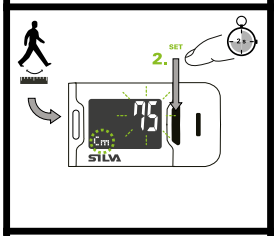
EX30

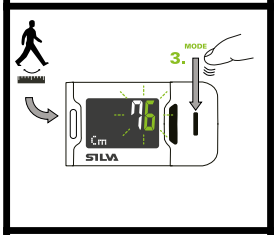
Art.no 56056

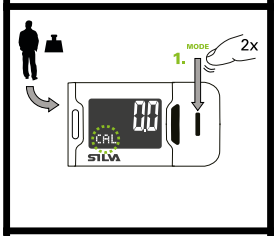


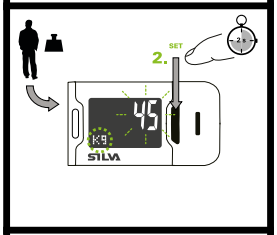


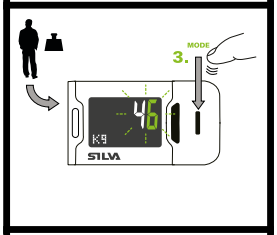


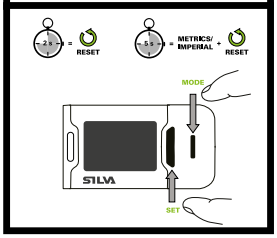












CONTENU DE L'EMBALLAGE
Podomètre ex30
Cordon tour de cou
Pile CR2032
Manuel d'utilisation

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le podomètre ex30 détecte l'accélération sur chacun des 3 axes ; par conséquent la position/direction de l'appareil n'est pas cruciale, du moment qu'il demeure immobile et ne se balance pas. Le podomètre n'est pas étanche à l'eau, par conséquent, manipulez-le avec précaution. Le podomètre ne comporte pas de bouton de marche/arrêt du fait que sa consommation électrique soit extrêmement faible lorsqu'il n'est pas utilisé.

FONCTION FILTRAGE DE PAS
Le podomètre comporte une fonction de filtrage afin d'éviter un enregistrement non souhaité lorsque vous êtes en position debout ou lorsque vous faites de petits mouvements ne faisant pas partie de votre marche ou de votre course. Pour un comptage correct des pas, le podomètre utilise un filtre de 10 secondes. Cela signifie que le podomètre doit être utilisé pendant 10 secondes avant que le nombre de pas soit mis à jour sur l'affichage.

PORTER LE PODOMÈTRE
Le podomètre ex30 peut être porté autour du cou ou glissé dans votre poche ou votre sac. Le cordon est muni d'un système de dégagement rapide pour éviter tout étranglement lorsque le podomètre est porté autour du cou.

PILE
Ce podomètre est alimenté par une pile au lithium CR2032. Remplacez la pile lorsque l'affichage s'affaiblit. La pile est située en dessous du couvercle à pile au dos.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE
Pour économiser l'énergie, l'écran à cristaux liquides du podomètre passera en mode veille après 80 secondes d'inactivité. L'écran se réactive en appuyant sur un bouton ou lorsqu'un mouvement est enregistré.

FONCTIONS

FONCTIONS PRINCIPALES
Pressez le bouton MODE pour naviguer parmi les fonctions suivantes.

- Compteur de pas, STEP affiché à l'écran
- Mesure de la distance, KM ou MIL affiché à l'écran
- Mesure de calories, CAL affiché à l'écran
- Baromètre de pas
- Minuteur d'activité, TMR affiché à l'écran. Le minuteur démarre lorsqu'un mouvement est enregistré.
- Horloge

MÉMOIRE DE SEPT JOURS
Les sept derniers jours dans la mémoire de 30 jours sont accessibles depuis le podomètre (accumulés jour par jour). Pressez et maintenez le bouton MODE pour entrer dans la fonction mémoire. Pressez MODE pour sélectionner le jour. Pressez SET pour permuter entre les pas, la distance et la quantité de calories du jour sélectionné. Les données dans la mémoire sont stockées tous les jours à minuit et le podomètre se réinitialise automatiquement.

FONCTION BAROMÈTRE DE PAS
Dans la partie inférieure gauche ou supérieure droite de l'affichage, une « Fonction baromètre de pas » contribue à vous donner une vie plus saine en effectuant 10 000 pas par jour. Ce baromètre se base sur les 7 derniers jours de la mémoire de 30 jours du podomètre et affiche votre moyenne journalière à l'écran. Chaque carré dans le baromètre correspond à une moyenne de 1666 pas.

RÉINITIALISER LE PODOMÈTRE
Pressez et maintenez simultanément les boutons MODE et SET pour réinitialiser le compteur.

RÉGLAGES PERSONNELS

RÉGLER LES UNITÉS DE DISTANCE ET DE POIDS
Le podomètre utilise le système métrique par défaut (km pour la distance, cm pour la longueur de foulée et kg pour le poids corporel). Il est possible d'utiliser le système impérial à la place (miles, pouces (in) et livres (lb)).

Pressez simultanément les boutons SET et MODE pour réinitialiser les données, puis maintenez les boutons pendant 5 secondes pour passer au système métrique ou impérial. Cette manipulation peut être exécutée dans tous les modes, excepté dans le mode Horloge.

CALCULER LA LONGUEUR DE FOULÉE
Il est nécessaire d'entrer les réglages personnels de longueur de foulée et de poids pour obtenir les valeurs exactes de la distance et de la quantité de calories consommées.

Réglez la longueur de foulée en effectuant 10 pas puis en mesurant cette distance. Divisez la distance par 10 pour obtenir votre longueur de foulée.

RÉGLER LA LONGUEUR DE FOULÉE (30-240CM)
Le réglage par défaut est de 75cm (30 pouces).

Pressez le bouton MODE jusqu'à ce que KM apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET et la longueur de foulée actuelle commence à clignoter.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive pour augmenter la longueur de foulée jusqu'à la valeur souhaitée (augmentation de 1 cm par pression, 1 pouce si MIL est sélectionné).

Pressez et maintenez le bouton MODE et la valeur de la longueur de foulée augmentera plus rapidement.

Une fois la longueur de foulée réglée, le podomètre revient automatiquement en mode distance après 5 secondes ou en pressant le bouton SET.

RÉGLER LE POIDS CORPOREL (30-135 KG)
Le réglage par défaut est de 45kg (100 livres).

Pressez le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à ce que CAL apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET et le poids corporel actuel s'affiche.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive pour augmenter le poids corporel jusqu'à la valeur souhaitée (augmentation de 1 kg par pression, 1 livres si MIL est sélectionné).

Pressez et maintenez le bouton MODE et la valeur du poids corporel augmentera plus rapidement.

Une fois le poids corporel réglé, le podomètre revient automatiquement en mode calorie après 5 secondes ou en pressant le bouton SET.

RÉGLER L'HEURE
Il est primordial de régler l'heure correctement afin de profiter d'une fonction mémoire exacte.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à ce que AM ou PM apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET jusqu'à ce que l'heure clignote.

Pressez le bouton MODE pour changer le format de l'heure à 12 ou 24 heures. Pressez le bouton SET pour confirmer le format de l'heure.

Pressez le bouton MODE pour régler l'heure.

Pressez le bouton SET pour passer aux minutes et pressez le bouton MODE pour changer les minutes.

Pressez le bouton SET ou patientez 5 secondes pour confirmer les réglages.

CARACTÉRISTIQUES
Plage de température de fonctionnement : 0° C à +50° C.
Entreposage -10° C - +60° C.
Pile de type CR-2032.
Durée de vie approximative de la pile 6 mois à 10 000 pas/jour.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT
Toutes les parties du produit, y compris les piles, doivent être recyclées et ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Lorsque vous souhaitez les mettre au rebut, veuillez vous conformer à la réglementation en vigueur.

GARANTIE
Silva garantit pendant une période de deux (2) ans votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale. La responsabilité de Silva sous cette garantie se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défectuosité du produit au cours de la période de garantie, veuillez contacter le revendeur d'origine. Assurez-vous de vous munir du justificatif d'achat pour le retour du produit. Aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat. Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu conformément aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait d'une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne couvre pas non plus l'usure normale et les accrocs. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucune conséquence ou dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, les limitations ou exclusions évoquées ci-dessus ne pourront pas s'appliquer à vous. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site internet **www.silva.se**

Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

MANUALE
EX30

N° articolo 56056

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE
pedometro ex30
Cordicella da collo
Batteria CR2032
Manuale d'uso

INFORMAZIONI GENERALI

Il pedometro ex30 rileva l'accelerazione in ciascuno dei 3 assi e quindi la posizione/direzione dell'unità non è fondamentale, a condizione che sia ferma e non oscilli. Il pedometro non è a prova d'acqua, quindi deve essere trattato con cautela. Il pedometro non dispone di un pulsante ON/OFF, dal momento che il consumo di energia è estremamente basso, se inutilizzato.

FUNZIONE DI FILTRAGGIO PASSI
Il pedometro è dotato di una funzione che previene la registrazione accidentale dei passi quando si è fermi oppure in caso di movimenti involontari che non fanno parte della camminata/corsa. Per il corretto conteggio dei passi il pedometro utilizza un filtro di 10 secondi. Ciò significa che il pedometro deve essere utilizzato per 10 secondi prima che il numero di passi venga aggiornato sul display.

COME INDOSSARE IL PEDOMETRO
Il pedometro ex30 può essere indossato al collo oppure messo in tasca o in borsa. La cordicella è dotata di un rilascio rapido che evita il soffocamento quando il pedometro viene portato al collo.

BATTERIA
Questo pedometro è alimentato da una batteria al litio CR2032. Sostituire la batteria quando l'illuminazione del display si attenua. La batteria è posta sotto il coperchio sul retro.

RISPARMIO ENERGETICO
Per risparmiare energia il display LCD del pedometro andrà in standby dopo essere rimasto inattivo per 80 secondi. Il display LCD tornerà attivo premendo un qualsiasi pulsante o quando verrà registrato un movimento.

FUNZIONI

FUNZIONI PRINCIPALI
- Premere il pulsante MODE per scorrere la seguente funzione>
- Conteggio passi, sul display viene visualizzato STP
- Misura della distanza, sul display viene visualizzato KM o MIL
- Misurazione calorie, sul display viene visualizzato CAL
- Barometro passi
- Timer di attività, sul display viene visualizzato TMR Il timer si avvia quando viene registrato il movimento.
- Orologio

MEMORIA DI SETTE GIORNI
Dal pedometro sono accessibili gli ultimi sette giorni in memoria (accumulati di giorno in giorno).

Tenere premuto MODE per accedere alla funzione di memoria.

Premere MODE per selezionare il giorno.

Premere SET per alternare tra passi, distanza e calorie del giorno selezionato.

I dati in memoria vengono salvati alla mezzanotte ogni giorno ed il pedometro viene azzerato automaticamente.

FUNZIONE DI BAROMETRO PASSI
In basso a sinistra o in alto a destra sul display c'è una "funzione barometro passi" che aiuta a condurre una vita più sana percorrendo 10.000 passi al giorno. Questo barometro si basa sugli ultimi sette giorni dalla memoria di 30 giorni del pedometro e mostra la media giornaliera sul display. Ogni casella del barometro è pari a una media di 1.666 passi.

AZZERAMENTO DEL PEDOMETRO
Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e SET.

IMPOSTAZIONI PERSONALI

IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ DI DISTANZA E PESO
L'impostazione predefinita del pedometro è il sistema metrico (km per la distanza, cm per la lunghezza del passo e kg per il peso corporeo). È possibile passare al sistema imperiale britannico (miglia, pollici e libbre).

Premere contemporaneamente i pulsanti SET e MODE per azzerare i dati, quindi continuare a premere i pulsanti per 5 secondi per passare al sistema metrico o a quello imperiale. Questo può essere fatto da tutte le modalità tranne da quella Orologio.

CALCOLARE LA LUNGHEZZA DEL PASSO
L'impostazione personalizzata della lunghezza del passo e del peso è necessaria per ottenere valori precisi di distanza e calorie consumate.

Impostare la lunghezza dei passi facendo 10 passi e poi misurare la distanza. Dividere la distanza per 10 per trovare la lunghezza del passo. Impostazione della lunghezza dei passi (30-240cm)

L'IMPOSTAZIONE PREDEFINITA È 75 CM (30 POLLICI).
Premere MODE finché sul display non appare KM.

Tenendo premuto SET, la lunghezza del passo corrente inizia a lampeggiare.

Premere MODE ripetutamente per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (ad ogni pressione del pulsante la lunghezza aumenta di 1 cm, o di 1 pollice se è selezionato MIL).

Tenere premuto MODE, il valore della lunghezza del passo aumenta più velocemente.

Una volta impostata la lunghezza del passo, il pedometro ritorna automaticamente alla modalità di distanza dopo 5 secondi o premendo il tasto SET.

IMPOSTAZIONE DEL PESO CORPOREO (30-135 KG)
L'impostazione predefinita è 45 kg (100 lb).

Premere MODE ripetutamente, finché sul display non viene visualizzato CAL.

Tenere premuto SET e il peso corporeo attuale viene visualizzato.

Premere MODE ripetutamente per aumentare il peso corporeo fino al valore desiderato (ad ogni pressione del pulsante il peso aumenta di 1 kg, o di 2 lb se è selezionato MIL).

Tenere premuto MODE, il peso corporeo aumenta più velocemente.

Una volta impostato il peso corporeo, il pedometro ritorna automaticamente alla modalità calorie dopo 5 secondi o premendo il tasto SET.

IMPOSTAZIONE DELL'ORA
È essenziale impostare l'ora in modo corretto per avere una funzionalità esatta della memoria.

Premere il tasto MODE ripetutamente, finché sul display non viene visualizzato AM o PM.

Tenere premuto il tasto SET fino a quando non lampeggia.

Premere MODE per passare dal formato 12 ore a quello 24 ore. Premere SET per confermare il formato dell'ora.

Premere MODE per impostare le ore.

Premere SET per passare al formato dei minuti e MODE per cambiare i minuti.

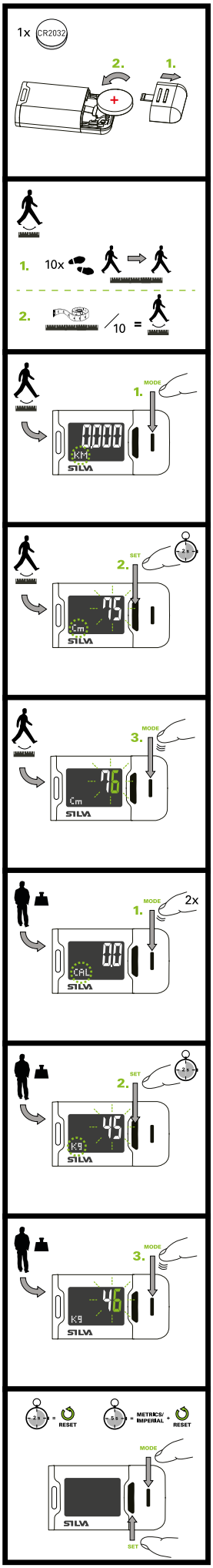
Premere SET o attendere 5 secondi per confermare le impostazioni.

DATI TECNICI
Intervallo di temperatura di funzionamento: tra -10° C e +50° C.
Conservazione: tra -20° C e +60° C.
Tipo batteria: CR-2032.
Durata della batteria ca. 6 mesi a 10.000 passi/giorno.

TUTELA DELL'AMBIENTE
Tutte le parti incluse nel prodotto, comprese le batterie, devono essere riciclate e non vanno gettate nella spazzatura indifferenziata. Smaltirle nel rispetto delle leggi locali vigenti.

GARANZIA
Silva garantisce per un periodo di due (2) anni che il proprio Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiali o manodopera in caso di utilizzo normale. La responsabilità di Silva ai sensi della presente garanzia, è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all'acquirente originale. Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. Allegare sempre la prova di acquisto quando si restituisce il prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto originale. La presente garanzia verrà invalidata qualora il Prodotto sia stato manomesso o non sia stato installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure sia stato soggetto a sollecitazioni fisiche o elettriche eccessive, abuso, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva declina ogni responsabilità per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall'uso del prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l'importo corrisposto per il prodotto. Le suddette limitazioni o esclusioni per danni accidentali o consequenziali potrebbero non essere applicabili nel Paese di acquisto, in base alla giurisdizione locale. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitare **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

VOLLEDIGE VERSIE VAN HANDLEIDING EX30

Art.no 56056

INHOUD VAN DE VERPAKKING
ex30 stappenteller
Halskoord
Batterij CR2032
Gebruiksaanwijzing

ALGEMENE INFORMATIE

De ex30 stappenteller detecteert acceleratie in elk van de 3 asrichtingen. Zolang het apparaat stil hangt en niet slingert, heeft de positie/richting van het apparaat daarom weinig belang. De stappenteller is niet waterbestendig. Ga er dus voorzichtig mee om. Aangezien het energieverbruik extreem laag is wanneer u hem niet gebruikt, heeft de stappenteller geen ON/OFF-knop.

STAPPENFILTERFUNCTIE
De stappenteller heeft een filterfunctie die ongewenste registratie van stappen voorkomt wanneer u stilstaat of korte bewegingen maakt die niets met wandelen/hardlopen te maken hebben. Voor het correct tellen van stappen gebruikt de stappenteller een 10-secondenfilter. Dit betekent dat de stappenteller tien seconden moet worden gebruikt voordat het aantal stappen wordt bijgewerkt op de display.

DE STAPPENTELLER DRAGEN
De ex30 stappenteller kan om de hals of in een broekzak of tas gedragen worden. Het halskoord heeft een "quick release"-functie die verstikking voorkomt als de stappenteller om de hals wordt gedragen.

BATTERIJ
Deze stappenteller werkt op een CR2032 lithiumbatterij. Vervang de batterij wanneer de cijfers op de display vervagen. De batterij zit onder het batterijdeksel op de achterzijde.

ENERGIEBESPARING
Om energie te besparen gaat het lcd-scherm van de stappenteller in stand-by na 80 seconden van inactiviteit. Het lcd-scherm wordt weer actief wanneer u op een willekeurige knop drukt of er een beweging wordt geregistreerd.

FUNCTIES

HOOFDFUNCTIES
Druk op de knop MODE om door de volgende functies te bladeren>

- Stappen tellen, STP wordt getoond op de display.
- Afstand meten, KM of MIL wordt getoond op de display.
- Calorieën berekenen, CAL wordt getoond op de display.
- Stappenbarometer.
- Activiteitstimer, TMR wordt getoond op de display. De timer begint te tellen wanneer er beweging wordt geregistreerd.
- Klok.

GEHEUGEN VAN ZEVEN DAGEN
De gegevens van de laatste zeven dagen kan u via de geheugenfunctie bekijken. (gegevens per dag).

MODE ingedrukken om naar de geheugenfunctie te gaan.

Druk op MODE om een dag te selecteren.

Druk op SET om te wisselen tussen de gegevens (stappen, afstand en calorieën) op de geselecteerde dag.

De gegevens worden dagelijks om middernacht in het geheugen opgeslagen en de stappenteller wordt automatisch gereset.

STAPPENBAROMETERFUNCTIE
Linksonder of rechtsboven in het display staat een "stappenbarometer" die u helpt een gezonder leven te leiden door 10.000 stappen per dag te zetten. Deze barometer is gebaseerd op de gegevens uit het geheugen van de laatste 7 dagen en toont uw dagelijkse gemiddelde op de display. Elk blokje in de barometer is gelijk aan een gemiddelde van 1666 stappen.

DE STAPPENTELLER RESETTEN
Druk tegelijk op de knoppen MODE en SET om de teller te resetten.

PERSOONLIJKE INSTELLINGEN

AFSTAND- EN GEWICHTSEENHEDEN INSTELLEN
De standaardinstelling van de stappenteller is metrisch (km voor afstand, cm voor paslengte en kg voor lichaamsgewicht). Dit kan worden gewijzigd naar het imperiale stelsel (mijl, in en lb.).

Druk tegelijk op de knoppen SET en MODE om de gegevens te resetten, en houdt de knoppen vervolgens 5 seconden ingedrukt om te wisselen tussen het metrische en imperiale stelsel. Deze bewerking kunt u uitvoeren in alle modi behalve in de klokmodus.

PASLENGTE BEREKENEN
Persoonlijke instellingen van paslengte en gewicht zijn noodzakelijk om nauwkeurige waarden voor afstand en verbruikte calorieën te verkrijgen.

Stel de paslengte in door 10 stappen te zetten en vervolgens deze afstand te meten. Deel de afstand door 10 om uw paslengte te vinden.

Paslengte instellen (30-240 cm)

DE STANDAARDINSTELLING IS 75 CM (30 IN).
Druk op MODE tot de tekst KM op de display verschijnt.

Houdt SET ingedrukt; de huidige paslengte begint te knipperen.

Druk herhaaldelijk op MODE om de paslengte te verhogen tot de gewenste waarde (bij elke druk verhoogt de waarde met 1 cm, of 1 in indien MIL is geselecteerd).

Houdt MODE ingedrukt om de waarde van de paslengte sneller te verhogen.

Nadat de paslengte is ingesteld, keert de stappenteller na 5 seconden automatisch terug naar de afstandsmodus. U kan ook drukken op SET.

LICHAAMSGEWICHT INSTELLEN (30-135 KG)
De standaardinstelling is 45 kg (100 lb.).

Druk herhaaldelijk op MODE tot CAL op de display wordt getoond.

Houdt SET ingedrukt om het huidige lichaamsgewicht weer te geven.

Druk herhaaldelijk op MODE om het lichaamsgewicht te verhogen tot de gewenste waarde (bij elke druk verhoogt de waarde met 1 kg, of 1 lb. indien MIL is geselecteerd).

Houdt MODE ingedrukt om de waarde van het lichaamsgewicht sneller te verhogen.

Nadat het lichaamsgewicht is ingesteld, keert de stappenteller na 5 seconden automatisch terug naar de caloriemodus. U kan ook drukken op SET.

TIJD INSTELLEN
Voor de nauwkeurigheid van de geheugenfunctie is het essentieel dat de tijd correct ingesteld wordt.

Druk herhaaldelijk op de knop MODE tot AM of PM op de display wordt getoond.

Houdt de knop SET ingedrukt tot de tijd knippert.

Druk op MODE om te wisselen tussen de 12- en 24-uursaanduiding. Druk op SET om de tijdnotatie te bevestigen.

Druk op MODE om het uur in te stellen.

Druk op SET om over te schakelen naar de minutenaanduiding en druk op MODE om de minuten te wijzigen.

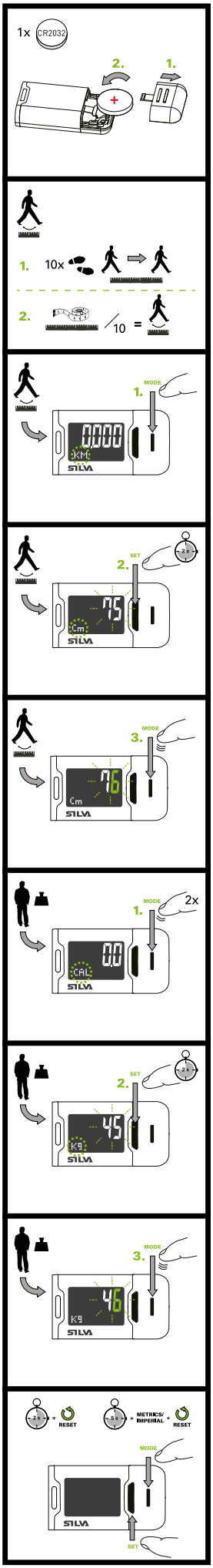
Druk op SET of wacht 5 seconden om de instellingen te bevestigen.

SPECIFICATIES
De stappenteller werkt bij temperaturen van 0° C tot +50° C.
Stappenteller bewaren bij 0° C tot +60° C.
Batterijtype CR-2032.
Levensduur van de batterij ca. 6 maanden bij 10.000 stappen/dag.

BESCHERM HET MILIEU
Alle onderdelen in dit product, inclusief batterijen, moeten worden gerecycled en mogen niet worden weggegooid met het gewone huisvuil. Sorteer deze onderdelen in overeenstemming met de geldende lokale regelgeving.

GARANTIE
Silva garandeert dat voor een periode van twee (2) uw Silva-product jaar geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten bij normaal gebruik. Silva's verplichting bij deze garantie is beperkt tot het herstellen of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper. Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt indien het product defect geraakt tijdens de garantieperiode. Retouren kunnen niet afgehandeld worden zonder origineel aankoopbewijs. De garantie geldt niet als het product werd gewijzigd, niet werd geïnstalleerd, gebruikt, hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva. Blootstelling aan abnormale fysieke of elektrische spanning, misbruik, onachtzaamheid of ongevallen vallen eveneens niet onder garantie. De garantie dekt evenmin normale slijtage. Silva is niet verantwoordelijk voor gevolgschade, direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gesteld voor een bedrag groter dan de door u voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie is geldig en wordt alleen afgehandeld in het land van aankoop.

Voor meer informatie kunt u terecht op **www.silva.se**



PP 5

Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

MANUAL
EX30

Art.no 56056

CONTENIDOS DEL PACK
Podómetro ex30
Cordón para el cuello
Batería CR2032
Guía del usuario

INFORMACIÓN GENERAL
El podómetro ex30 detecta la aceleración en cada uno de los 3 ejes y por lo tanto la posición/dirección de la unidad no es importante siempre y cuando este estable y sin balancearse. El podómetro no es resistente al agua – así que tenga especial cuidado. El podómetro no tiene un botón de ACT./DESACT., ya que el consumo de energía cuando no está en uso es extremadamente bajo.

FUNCIÓN DE FILTRO DE PASOS
El podómetro tiene una función de filtro que evita el registro de pasos no deseados mientras está de pie o si realiza movimientos cortos que no son parte el paseo/footing. Para un registro de pasos correcto, el podómetro utiliza un filtro de 10 segundos. Es decir, el podómetro deberá ser utilizado durante 10 segundos antes de que el número de pasos se actualice en la pantalla.

CÓMO LLEVAR EL PODÓMETRO
El podómetro ex30 puede ser utilizado alrededor del cuello o simplemente llevarlo en su bolsillo o bolsa. El cordón tiene incorporado un mecanismo de apertura rápida que evita el estrangulamiento cuando se lleva el podómetro en el cuello.

BATERÍA
El podómetro está alimentado por una batería de litio CR2032. Cambie las baterías cuando la pantalla se oscurezca. La batería se encuentra bajo la tapa de la batería en la parte trasera.

AHORRO DE ENERGÍA
Para ahorrar energía el LCD del podómetro pasará al modo de espera si permanece inactivo durante 80 segundos. El LCD se encenderá de nuevo al pulsar cualquier botón o al registrar movimiento.

FUNCIONES

FUNCIONES PRINCIPALES
- Pulse el botón MODE para navegar a través de las siguientes funciones.
- Contador de pasos, STP aparecerá en la pantalla
- Medición de la distancia, KM o MIL aparecerán en la pantalla
- Medición de calorías, CAL aparecerá en la pantalla
- Barómetro de pasos
- Temporizador en activo, TMR aparecerá en la pantalla. El temporizador comienza a contar en cuanto registra movimiento.
- Reloj

MEMORIA DE SIETE DÍAS
Los últimos siete días de la memoria son accesibles desde el podómetro (acumulado por días).

Pulse y mantenga pulsado MODE para introducir la función de memoria.

Pulse MODE para seleccionar el día.

Pulse SET para alternar entre pasos, distancia y calorías en el día seleccionado.

Los datos de la memoria son almacenados cada día a media noche y el podómetro es reajustado automáticamente.

FUNCIÓN DE BARÓMETRO DE PASOS
En la parte inferior izquierda o superior derecha de la pantalla hay una "Función de barómetro de pasos" que le ayudará a conseguir una vida más saludable caminando 10.000 pasos al día. Este barómetro está basado en los últimos 7 días de la memoria de 30 días en el podómetro y le mostrará su media diaria en la pantalla. Cada casilla del barómetro equivale a una media de 1.666 pasos.

CÓMO REAJUSTAR EL PODÓMETRO
Pulse y mantenga pulsado los botones MODE y SET simultáneamente para reajustar el contador.

CONFIGURACIÓN PERSONAL

AJUSTE DE LAS UNIDADES DE DISTANCIA Y PESO
El ajuste del podómetro por defecto es métrico (km para distancia y cm para longitud del paso kg para el peso corporal). Puede ser cambiado a imperial (millas, pulgadas y libras).

Pulse los botones SET y MODE simultáneamente para reajustar los datos, y a continuación mantenga pulsado los botones durante 5 segundos para pasar de métrico a imperial. Esto puede ser realizado desde todos los modos exceptuando el modo Reloj.

CALCULAR LA LONGITUD DEL PASO
Se necesita la configuración personal de la longitud del paso y el peso para obtener los valores exactos de la distancia y calorías consumidas.

Ajuste la longitud del paso caminado 10 pasos y a continuación mida dicha distancia. Divida la distancia por 10 y averiguará la longitud de sus pasos.

CONFIGURAR LA LONGITUD DEL PASO (30-240 CM)
El ajuste predeterminado es 75 cm (30 pulgadas).

Pulse MODE hasta que KM aparezca en la pantalla.

Pulse y mantenga pulsado SET para que la longitud de paso actual parpadee.

Pulse repetidamente MODE para aumentar la longitud del paso hasta alcanzar el valor deseado (aumenta en intervalos de 1 cm por pulsación, o 1 pulgada si se selecciona MIL).

Pulse y mantenga pulsado MODE y la longitud del paso aumentará más rápidamente.

Una vez ajustada la longitud del paso, el podómetro regresa automáticamente al modo distancia después de 5 segundos o pulsando SET.

AJUSTE DEL PESO CORPORAL (30-135 KG)
El ajuste predeterminado es 45 kg (100 libras).

Pulse repetidamente MODE hasta que CAL aparezca en la pantalla.

Pulse y mantenga pulsado SET y el peso corporal actual será visualizado.

Pulse repetidamente MODE para aumentar el peso corporal hasta alcanzar el valor deseado (aumenta en intervalos de 1 kg por pulsación, o 1 libras si se selecciona MIL).

Pulse y mantenga pulsado MODE y el valor del peso corporal aumentará más rápidamente.

Una vez ajustado el peso corporal, el podómetro regresa automáticamente al modo caloríasdespués de 5 segundos o pulsando SET.

AJUSTE DE LA HORA
Es esencial ajustar adecuadamente la hora para conseguir una función de memoria precisa.

Pulse repetidamente el botón MODE hasta que AM o PM aparezcan en la pantalla.

Pulse y mantega pulsado el botón SET hasta que el tiempo parpadee.

Pulse MODE para cambiar del formato 12 a 24 horas. Pulse SET para confirmar el formato de la hora.

Pulse MODE para ajustar las horas.

Pulse SET para cambiar al formato de minutos y pulse MODE para cambiar los minutos.

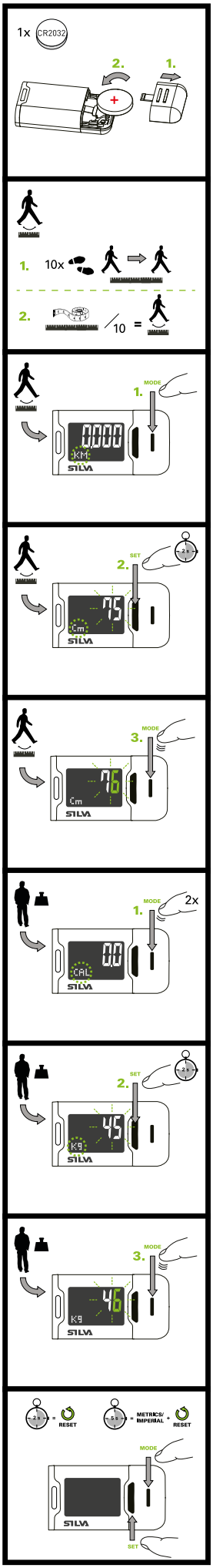
Pulse SET o espere 5 segundos para confirmar los ajustes.

ESPECIFICACIONES
Intervalo de temperatura operativa: 0° C a +50° C.
Almacenamiento -10° C a +60° C.
Tipo de batería CR-2032.
Vida útil aproximada de la batería 6 meses a 10.000 pasos/día.

PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE
Todas las partes de este producto incluídas las baterías deben reciclarse y no deben desecharse con los despojos normales. Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

GARANTÍA
Silva le garantiza que, durante un periodo de dos (2) años, su producto Silva estará sustancialmente libre de defectos de material y mano de obra en condiciones de uso normales. La responsabilidad de Silva en conformidad con la presente garantía se limita a la sustitución o reparación del producto. Esta garantía limitada cubre sólo al comprador original. Si se demuestra que el producto tiene fallos durante el periodo de garantía, póngase en contacto con el establecimiento donde lo ha adquirido originalmente. Asegúrese de llevar el comprobante de compra cuando devuelva el producto. Las devoluciones no se pueden procesar sin el comprobante de compra original. Esta garantía no es válida si el producto ha sido modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones provistas por Silva, o si se ha sometido a esfuerzos físicos o eléctricos anómalos, usos inadecuados, negligencias o accidentes. La garantía tampoco cubre el desgaste normal y desgarros. Silva no es responsable de los daños o consecuencias, directas o indirectas, derivadas del uso de este producto. La responsabilidad de Silva no superará en ningún caso el importe pagado por el producto. Algunos territorios no permiten la exclusión o limitación de daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía solo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición.

Para obtener más información, visite **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

MANUAL DA VERSÃO COMPLETA EX30

Art.no 56056

CONTEÚDO DA EMBALAGEM
Pedómetro ex30
Fio de pescoço
Bateria CR2032

Guia do utilizador

INFORMAÇÃO GERAL

O pedómetro ex30 detecta a aceleração em cada um dos 3 eixos e portanto a posição/direcção da unidade não é essencial desde que ele fique fixo e não balance. O pedómetro não é à prova de água – portanto trate-o com cuidado. O pedómetro não tem um botão de ligar/desligar, dado que, quando não estiver em uso, o consumo de energia é extremamente baixo.

FUNÇÃO DE FILTRO DE PASSOS
O pedómetro tem uma função de filtro, que impede o registo acidental de passos quando parado ou quando houver pequenos movimentos acidentais que não sejam parte da caminhada/corrida. Para uma contagem correcta de passos o pedómetro usa um filtro de 10 segundos. Isto significa que será necessário usar o pedómetro durante dez segundos até que o número de passos seja actualizado no mostrador.

USO DO PEDÓMETRO
O pedómetro ex30 pode ser usado à volta do pescoço ou guardado no bolso ou mochila. O fio de pescoço tem uma abertura rápida que evita o estrangulamento no caso de o pedómetro ser usado à volta do pescoço.

BATERIA
Este pedómetro é alimentado por uma bateria de lítio CR2032. Mude a bateria quando o mostrador desvanecer. A bateria está localizada sob a tampa da bateria na parte de trás.

ECONOMIA DE ENERGIA
Para economizar energia o LCD do pedómetro passará a modo espera depois de ficar inactivo durante 80 segundos. O LCD despertará novamente premindo qualquer botão ou quando for registado movimento.

FUNÇÕES

FUNÇÕES PRINCIPAIS
Prima o botão MODE para passar pelas seguintes funções>

- Contagem de passos, STP apresentado no mostrador
- Medição da distância, KM ou ML apresentados no mostrador
- Medição de calorias, CAL apresentado no mostrador
- Barómetro de passo
- Temporizador de actividade, TMR apresentado no mostrador. O temporizador inicia a contagem quando for registado movimento.
- Relógio

MEMÓRIA DE SETE DIAS
Os últimos sete dias da memória estão acessíveis a partir do pedómetro (acumulado dia a dia).

Prima e mantenha MODE para entrar na função memória.

Prima MODE para seleccionar dia.

Prima SET para comutar entre passos, distância e calorias no dia seleccionado.

Os dados na memória são guardados à meia-noite de cada dia e o pedómetro é automaticamente reiniciado.

FUNÇÃO DE BARÓMETRO DE PASSO
No canto inferior esquerdo ou superior direito do mostrador existe uma "Função de barómetro de passo" que o ajuda a obter uma vida mais saudável caminhando 10 000 passos por dia. Este barómetro tem por base os últimos 7 dias da memória de 30 dias no pedómetro e apresenta a sua média diária no mostrador. Cada caixa do barómetro equivale a uma média de 1 666 passos.

REINICIAR O PEDÓMETRO
Prima e mantenha simultaneamente o botão MODE e SET para reiniciar o contador.

CONFIGURAÇÕES PERSONALIZADAS

DEFINIÇÃO DAS UNIDADES DE DISTÂNCIA E DE PESO
A definição por omissão do pedómetro é métrica (km para distância e cm para comprimento da passada e kg para peso corporal). Isto pode ser alterado para o sistema imperial (milhas, polegadas e libras).

Prima simultaneamente os botões SET e MODE para reiniciar os dados, e continue a premir os botões durante 5 segundos para mudar entre o sistema métrico e imperial. Isto pode ser feito a partir de qualquer dos modos excepto o Modo relógio.

CALCULAR O COMPRIMENTO DA PASSADA
É necessária a definição personalizada do comprimento da passada e do peso para obter valores precisos da distância e calorias consumidas.

Defina o comprimento da passada caminhando 10 passos e depois meça essa distância. Divida a distância por 10 para achar o seu comprimento de passada.

DEFINIÇÃO DO COMPRIMENTO DA PASSADA (30 A 240 CM)
A definição por omissão é 75 cm (30 polegadas).

Prima MODE até aparecer o texto KM no mostrador.

Prima e mantenha SET e o comprimento actual da passada começa a piscar.

Prima repetidamente MODE para aumentar o comprimento da passada para o valor desejado (aumenta 1 cm por cada pressão, ou 1 polegada se estiver seleccionado MIL).

Prima e mantenha MODE e o comprimento da passada aumentará mais rapidamente.

Logo que o comprimento da passada estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo distância ao fim de 5 segundos ou premindo SET.

DEFINIÇÃO DO PESO CORPORAL (30 A 135 KG)
A definição padrão é 45 kg (100 lb).

Prima repetidamente MODE até ser apresentado CAL no mostrador.

Prime e mantenha SET e o peso corporal actual será apresentado.

Prima repetidamente MODE para aumentar o peso corporal para o valor desejado (aumenta 1 kg por cada pressão, ou 1 lb se estiver seleccionado MIL).

Prima e mantenha MODE e o valor do peso corporal aumentará mais rapidamente.

Logo que o peso corporal estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo caloria ao fim de 5 segundos ou premindo SET.

DEFINIÇÃO DA HORA
É essencial definir correctamente a hora a fim de ter uma função de memória precisa.

Prima repetidamente o botão MODE até ser apresentado AM ou PM no mostrador.

Prima e mantenha o botão SET até que a hora pisque.

Prima MODE para alterar o formato de 12 para 24 horas. Prima SET para confirmar o formato da hora.

Prima MODE para definir a hora.

Prima SET para comutar para formato de minutos e prima MODE para alterar os minutos.

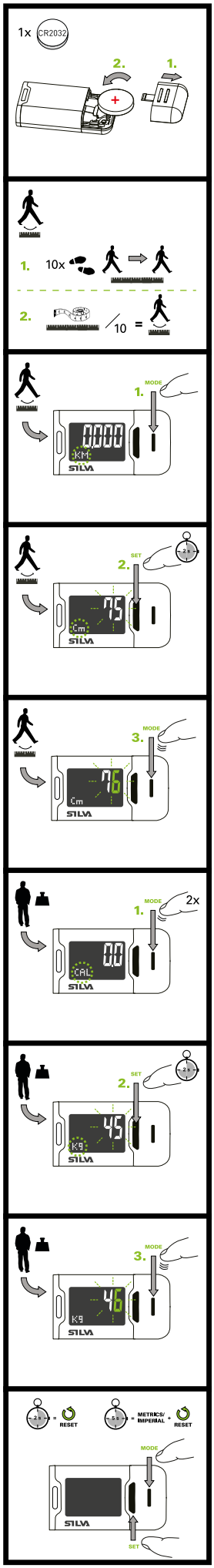
Prima SET ou aguarde 5 segundos para confirmar a definição.

ESPECIFICAÇÕES
Gama de temperaturas de operação: 0° C a +50° C.
Armazenagem -10° C a +60° C.
Tipo de bateria CR-2032.
Tempo de vida da bateria aprox. 6 meses a 10 000 passos/dia.

PROTEJA O AMBIENTE
Todas as partes componentes deste produto incluindo as baterias devem ser recicladas e não devem ser atiradas para o lixo comum. Deite fora estes itens de acordo com os regulamentos locais aplicáveis.

GARANTIA
A Silva garante que, por um período de dois (2) anos, o seu produto Silva, se usado normalmente, estará substancialmente livre de defeitos materiais e de fabrico. A responsabilidade da Silva sob esta garantia está limitada a reparar ou substituir o produto. Esta garantia limitada estende-se apenas ao comprador original. Se o produto se apresentar como defeituoso durante o período de garantia, contacte o local original de compra. Certifique-se de que possui a prova de compra quando devolver o produto. As devoluções não podem ser processadas sem o original da prova de compra. Esta garantia não se aplica se o produto tiver sido alterado, instalado, operado, reparado ou mantido em desacordo com as instruções fornecidas pela Silva ou se tiver sido sujeito a stress físico ou elétrico, má utilização, negligência ou acidente. A garantia também não cobre o desgaste normal. A Silva não se responsabiliza por qualquer consequência, directa ou indirecta, ou danos resultantes da utilização deste produto. Em nenhuma circunstância a responsabilidade da Silva excederá o valor que pagou pelo produto. Algumas jurisdições não permitem a exclusão ou limitação dos danos incidentais ou consequentes, e portanto a limitação ou exclusão acima podem não lhe ser aplicáveis. Esta garantia só é válida e pode ser processada no país de compra.

Para mais informações visite **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ EX30

Артикул 56056

КОМПЛЕКТАЦИЯ
Шагомер ex30
Нашейный шнурок
Батарея CR2032
Руководство пользователя

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Шагомер ex30 регистрирует ускорение по каждому из 3 пространственных направлений, поэтому положение/ориентация устройства не имеет значения, пока устройство находится в состоянии покоя и не раскачивается. Шагомер не защищен от попадания влаги, поэтому его следует содержать сухим и аккуратно с ним обращаться. На шагомере нет кнопки ВКЛ./ВЫКЛ, поскольку, когда устройство не используется, его энергопотребление чрезвычайно низкое.

ФУНКЦИЯ ФИЛЬТРАЦИИ ШАГОВ
Шагомер имеет функцию фильтрации, которая предотвращает регистрацию несущественных шагов и незначительных движений, сделанных во время остановки или не имеющих отношения к ходьбе/бегу. Для правильного подсчета шагов в шагомере используется 10-секундный фильтр. Это означает, что прежде чем на экране будет обновлено количество шагов, шагомер должен использоваться в течение 10 секунд.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ШАГОМЕР
Шагомер ex30 можно носить на шее, в кармане или сумке. Конструкция быстросъемного шнурка предотвращает возможность удушения, если шагомер носят на шее на шнурке.

БАТАРЕЯ
В качестве источника питания в шагомере используется литиевая батарея CR2032. Когда яркость экрана значительно уменьшается, батарею следует заменить. Батарея расположена под крышкой с тыльной стороны устройства.

ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ
• В целях экономии энергии жидкокристаллический дисплей устройства переходит в режим ожидания, если шагомер не используется в течение 80 секунд. ЖК-дисплей включается снова, если нажата какая-либо кнопка или датчик зарегистрировал движение.

ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ФУНКЦИИ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ
Нажмите кнопку MODE, чтобы получить доступ к следующим функциям:
• Подсчет шагов (на экране отображается STP)
• Измерение расстояния (на экране отображается KM или MIL)
• Измерение расхода калорий (на экране отображается CAL)
• Индикатор шагов
• Таймер активности (на экране отображается TMR). Таймер начинает отсчет после регистрации движения.
• Часы

СЕМИДНЕВНАЯ ПАМЯТЬ
Существует возможность сохранения результатов, зарегистрированных за последние семь дней в памяти шагомера (сохраненные день за днем). Чтобы активировать функцию памяти, нажмите и удерживайте нажатой кнопку MODE.

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать день.
Нажимайте SET для переключения между режимами подсчета шагов, расстояния и расхода калорий в выбранный день.
Сохранение данных в памяти выполняется каждый день в полночь, затем показания шагомера автоматически обнуляются.

ИНДИКАТОР ШАГОВ
В левом нижнем или правом верхнем углу дисплея отображается "Индикатор шагов"; данная функция предназначена помочь Вам вести активный образ жизни и проходить 10000 шагов в день. Изображение индикатора строится на основании данных за последние 7 дней, сохраненных в 30-дневной памяти шагомера, и отображается на дисплее блоками, условно соответствующими усредненному количеству шагов, пройденных за день. Каждый составной блок индикатора приравнивается приблизительно к 1666 шагам.

СБРОС ПОКАЗАНИЙ ШАГОМЕРА
Для сброса показаний счетчика одновременно нажмите и удерживайте нажатыми кнопки SET и MODE.
Пользовательские настройки

Указание единиц измерения расстояния и веса
По умолчанию в шагомере используется метрическая система единиц (км для расстояния, см для длины шага и кг для веса тела). Есть возможность установить британскую систему мер (мили, дюймы и фунты).

Одновременно нажмите кнопки SET и MODE, чтобы сбросить данные, а затем удерживайте кнопки нажатыми в течение 5 секунд для переключения между метрической и британской системами мер. Данную процедуру можно выполнять в любом режиме, кроме режима часов.

ВЫЧИСЛЕНИЕ ДЛИНЫ ШАГА
Чтобы получить точные значения пройденного расстояния и затраченных калорий, необходимо указать индивидуальную длину шага и Ваш вес.

Для вычисления длины шага сделайте 10 шагов, а затем измерьте пройденное расстояние. Чтобы определить длину шага, разделите полученное расстояние на 10.

УСТАНОВКА ДЛИНЫ ШАГА (30–240 СМ)
Длина шага по умолчанию — 75 см (30 дюймов).

Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не отобразится KM.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку SET до тех пор, пока текущее значение длины шага не начнет мигать.

Несколько раз нажмите MODE, чтобы увеличить значение длины шага до нужной величины (каждое нажатие увеличивает длину на 1 см (или на 1 дюйм, если выбрана британская система мер — MIL)).

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку MODE, чтобы ускорить процесс: величина шага будет наращиваться быстрее.

Как только нужная длина шага установлена, шагомер автоматически (через 5 секунд) или после нажатия на кнопку SET возвращается к режиму измерения расстояния.

УСТАНОВКА ВЕСА (30–135 КГ)
Значение веса по умолчанию — 45 кг (100 фунтов).

Нажимайте MODE, пока на дисплее не отобразиться CAL.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку SET, чтобы отобразилось текущее значение веса.

Несколько раз нажмите MODE, чтобы увеличить значение веса до нужной величины (каждое нажатие прибавляет 1 кг (или 1 фунт, если выбрана британская система мер — MIL)).

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку MODE, чтобы ускорить процесс: значение веса будет наращиваться быстрее.

Как только вес тела установлен, шагомер автоматически (через 5 секунд) или после нажатия на кнопку SET возвращается к режиму расхода калорий.

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Правильно выставленное время важно для корректной работы функции памяти

Несколько раз нажмите MODE, пока на дисплее не отобразится AM или PM.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку SET до тех пор, пока время на дисплее не начнет мигать.

Нажимайте кнопку MODE, чтобы переключаться между 12- и 24-часовым форматами времени. Нажмите кнопку SET, чтобы подтвердить выбранный формат.

Нажмите кнопку MODE, чтобы выставить часы.

Нажмите SET — чтобы перейти к вводу минут, и нажмите MODE — чтобы ввести минуты.

Нажмите SET или подождите 5 секунд для подтверждения введенных данных.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
Рабочая температура: от -0 °C до +50 °C

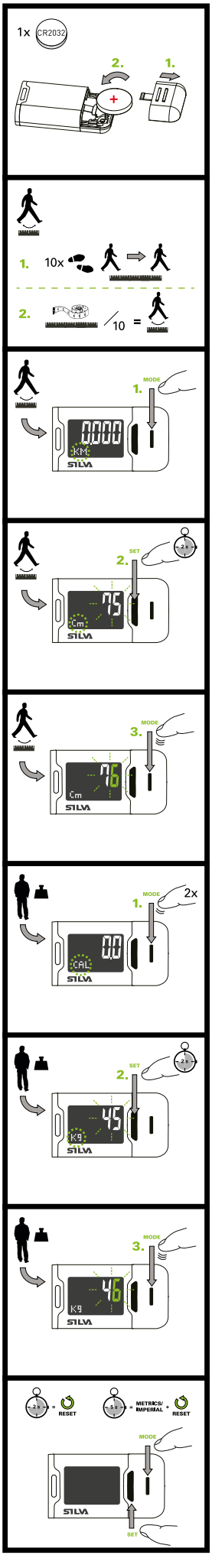
Температура хранения: от -10 °C до +60 °C

Тип батареи: CR-2032

Срок службы батарей: прибл. 6 месяцев при нагрузке 10000 шагов/день

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
Все детали устройства, включая батареи, не выбрасывайте вместе с бытовыми отходами, их следует сдавать в пункты вторичной переработки. Утилизируйте эти предметы в соответствии с местными нормативами

ГАРАНТИЯ
Компания Silva предоставляет 2-годичную гарантию на отсутствие существенных дефектов в материалах и качестве работы изделий Silva при условии их нормального использования. Обязательства компании Silva согласно этой гарантии ограничиваются ремонтом или заменой изделия. Данная ограниченная гарантия распространяется только на первого владельца. Если во время действия гарантийного срока на изделии обнаружены дефекты, следует обратиться к представителю торговой точки первоначального места продажи. Чтобы возвратить изделие, необходимо предъявить документы, подтверждающие покупку. Без первичных документов, подтверждающих покупку, изделие возврату не подлежит. Данная гарантия не распространяется на случаи, когда изделие видоизменялось или устанавливалось, использовалось, ремонтировалось или обслуживалось с нарушением инструкций, данных компанией Silva, подвергалось чрезмерным физическим или электрическим нагрузкам, неправильно или небрежно использовалось или было повреждено в результате несчастного случая. Также гарантия не распространяется на покрытие износа в результате эксплуатации изделия. Компания Silva не несет ответственности за любые последствия, прямые или косвенные, или повреждения, полученные в результате использования данного изделия. Ни при каких обстоятельствах ответственность компании Silva не может превышать сумму, затраченную на покупку изделия. Некоторые юридические органы не разрешают исключение или ограничение побочных или косвенных убытков, таким образом, вышеупомянутые ограничения или исключения могут на Вас не распространяться. Данная гарантия действительна и может быть использована только в стране, где была совершена покупка. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите сайт компании — **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

手册
EX30

部分 56056

包装内容
ex30 计步器
颈部挂绳
电池 CR2032
用户指南

产品综合信息
ex30 计步器检测3轴中各个轴的加速度，因此只要设备静止并且不摆动，其位置/方向并不重要。
计步器不防水 —— 因此请妥善保管。
由于机器在不使用时耗电量极低，因此计步器没有开/关按钮。

步伐过滤器功能
计步器有过滤器功能，该功能能够在静止站立，或进行不属于步行/跑步的一部分的短时运动时防止记录不必要的步伐。 为了正确计算步数，计步器使用10秒过滤器。 这意味着计步器在使用10秒钟以后，显示器中的步数才能够更新。

计步器的佩戴
ex30 计步器可以在颈上佩戴，或将其放在您的口袋或包中。 挂绳带有快速解开装置，以防止在颈上佩戴计步器时出现窒息情况。

电池
该计步器由一节CR2032锂电池供电。
当显示变模糊时更换电池。
电池被放置在背面的电池盖下。

节电
要节省电源，计步器的LCD在已闲置80秒钟后将会进入待机模式。 在按下任何按钮或者记录到运动时，LCD将会再次恢复显示。

功能

主要功能
按MODE模式按钮以便浏览以下功能。
步伐计算，在显示器上显示STP
距离测量，显示器上显示KM或MIL
卡路里测量，显示器上显示CAL
步伐晴雨表
活动计时器，在显示器上显示TMR。 在记录到运动后计时器开始计数。
时钟

7天记忆
可由计步器中获取记忆中的最后7天（按天累积）。
按下并按住MODE模式按钮以便进入记忆功能。
按MODE模式按钮以便选择日期。
按SET设置按钮在所选日期的步伐、距离和卡路里之间进行切换。
记忆中的数据在每日午夜进行存储，并且计步器自动重置。

步伐晴雨表功能
在显示器的左下部或右上部有一个“步伐晴雨表功能”，通过每日行走10，000步，它可以帮助您获得更健康的人生。 该晴雨表基于计步器中30日记忆中的最后7日记忆，并且在显示器上显示您的每日平均值。
晴雨表中的每个方框等于1,666步的平均值。

重置计步器
同时按下并按住MODE模式和SET设置按钮，以便重置计数器。

个人设定

设置距离和重量单位
计步器的默认设定为公制（距离使用千米，步长使用厘米，体重使用千克）。 该项可以更改为英制（英里、英尺和磅）。
同时按下SET设置和MODE模式按钮以重置数据，然后继续按住这些按钮5秒钟以便在公制或英制之间进行更改。 该项可以通过所有模式完成，除了时钟模式。

计算步长
需要进行步长和体重的个人设定，以便得到准确的距离和所消耗的卡路里值。
通过行走10步然后测量该距离对步长进行设置。 用该距离除以10以便得出您的步长。

设置步长（30-240厘米）
默认设定为75厘米（30英寸）。
按MODE模式按钮直至文字KM出现在显示器上。
按下并按住SET设置按钮，则当前步长开始闪烁。
重复按MODE模式按钮以将步长增加至您需要的值（每按一次增加1厘米，或者如果选择了MIL英里则增加1英寸）。
按下并按住MODE模式按钮，步长值将会加快增加。
一旦步长已设置，在5秒钟后或者按SET设置按钮后，计步器自动返回至距离模式 。

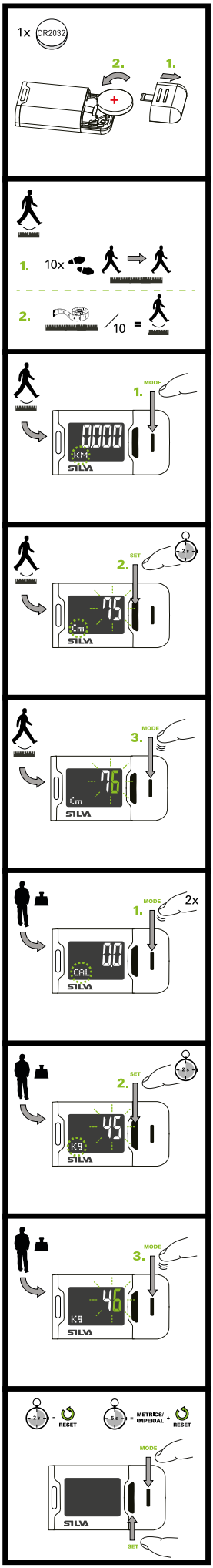
设置体重（30-135 千克）
默认设定为45千克（100磅）。
重复按MODE模式按钮直至显示器中显示CAL。
按下并按住SET设置按钮，则当前体重将会显示。
重复按MODE模式按钮以将体重增加至您需要的值（每按一次增加1千克，或者如果选择了MIL英里则增加2磅）。
按下并按住MODE模式按钮，体重值将会加快增加。
一旦体重已设置，
在5秒钟后或按SET设置按钮后，计步器自动返回至卡路里模式。

设置时间
要使用精确的记忆功能，正确设置时间很关键。
重复按MODE模式按钮直至显示器中显示Am 上午或 PM 下午 。
按下并按住SET设置按钮直至时间闪烁。
按MODE模式按钮以便将12小时格式更改至24小时格式。 按SET设置按钮以确认时间格式。
按MODE模式按钮以设置小时。
按SET设置按钮以切换至分钟模式，按MODE模式按钮以更改分钟。
按SET设置按钮或者等待5秒钟以确认设定。

规格
温度范围 操作：-10° C 至 +50° C
储存 -20° C 至 +60° C
电池型号 CR-2032
电池寿命在每天10 000步的情况下约为6个月

保护环境
本产品所包含的所有部件，包括电池，应回收利用，不得丢弃在普通垃圾箱中。 请根据当地相关适用条例处理此类物品。

保修
Silva 保证其产品在正常使用的情况下没有材料和工艺上的重大缺陷，保修期为两 (2) 年。 Silva 在此项保修下的责任限于修理或更换产品。此项有限保修仅适用于原始购买者。 如果产品在保修期内出现缺陷，请与原始购买处联系。 在返回产品时，请务必提供购买证明。 如果没有原始购买证明，则无法进行退货。 如果产品经过改动、未按照 Silva 提供的说明进行安装、操作、维修或维护，或遭受异常的物理或电气应力、使用不当、人为疏忽或发生事故，则该保修不适用。 保修不包括产品正常的磨损。 Silva 对于因使用本产品造成的任何直接或间接性后果或损坏概不承担任何责任。 在任何情况下，Silva 的赔偿责任均不超过您对产品支付的金额。 某些司法管辖区不允许排除或限制附带或后果性的损失，因此上述限制或排除条文可能不适用于您。 该保修仅在购买国有效，且仅可在购买国进行保修。 如需了解更多信息，请登录www.silva.se



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

取扱説明書
EX30

一部 56056

パッケージの内容
ex30歩数計
ネックストラップ
バッテリー CR2032
ユーザーガイド

一般情報
ex30歩数計は3つの軸それぞれで加速を感知します。したがって固定されていてブラブラ動かない限り、歩数計の位置/向きは重要でありません。
この歩数計は耐水性でありませんので、取扱いにご注意ください。
非使用時の消費電力が非常に小さいため、この歩数計にはON/OFFボタンがありません。

歩行フィルター機能
この歩数計にはフィルター機能があります。これは立っている間の脚の動きや、ウォーキングやランニングとは関係のないちょっとした偶発的な動作が歩行と間違えられて記録されるのを防ぐものです。 歩数を正確にカウントするため、この歩数計は10秒フィルターを使用しています。 つまり、10秒以上歩かないと表示される歩数値は更新されません。

歩数計の装着
ex30歩数計は、首に掛けるか、ポケットやバッグに入れて使うことができます。 ネックストラップには、歩数計を首に掛けた場合に窒息を防止するためのクイックリリースが備わっています。

バッテリー
この歩数計は、リチウムCR2032バッテリーを電源とします。
ディスプレイが消えかかってきたら、バッテリーを交換してください。
バッテリーは、裏側のバッテリーのフタの下にあります。

省電力機能
無駄な消費電力を抑えるため、歩数計が80秒間使用されないと液晶ディスプレイはスタンバイモードになります。 いずれかのボタンを押すか何らかの動きが記録されると、液晶ディスプレイは再度表示されます。

機能

主な機能
MODEボタンを1回押すごとに、機能は次のように切り替わります。
歩数のカウント。ディスプレイにはSTPと表示されます。
歩行距離の計測。ディスプレイにはKMまたはMILと表示されます。
消費カロリーの計測。ディスプレイにはCALと表示されます。
歩行バロメーター
活動タイマー。ディスプレイにはTMRと表示されます。 タイマーは、動きが記録されるとカウントを開始します。
時計

7日間メモリー
この歩数計では、メモリーにある直近7日間の累積データにアクセスできます。
MODEを長押ししてメモリー機能に移行してください。
MODEを押して日にちを選択します。
SETを押して、選択した日の歩数、歩行距離、消費カロリーの表示を切り替えます。
データは毎日深夜0時にメモリーに保存され、歩数計は自動的にリセットされます。

歩行バロメーター機能
ディスプレイの左下または右上に、1日1万歩を歩くことによって健康な生活を維持するのに役立つ「歩行バロメーター機能」があります。 このバロメーターは、歩数計の30日間メモリーからの直近7日間のデータに基づき、1日の平均をディスプレイに表示します。
バロメーターの各ボックスは、平均1,666歩に相当します。

歩数計のリセット
MODEボタンとSETボタンを同時に長押しすると、カウンターがリセットされます。

個人データの設定

距離と重量の単位設定
この歩数計は、デフォルトでメートル法に設定されています（歩行距離はkm、歩幅はcm、体重はkg）。 これらの単位をヤード・ポンド法（マイル、フィート、ポンド）に変更できます。
SETボタンとMODEボタンを同時に押してデータをリセットし、それらのボタンを5秒間押し続けると、メートル法とヤード・ポンド法を切り替えることができます。 これは、クロックモード以外のすべてのモードで行えます。

歩幅の計算
歩幅と体重の個人設定は、歩行距離と消費カロリーの正確な値を求める上で必要です。
歩幅を設定するには、10歩歩いてからその距離を測ります。 その距離を10で割ると、自分の歩幅を求めることができます。

歩幅の設定（30～240 cm）
デフォルトの設定は75 cm（30インチ）です。
ディスプレイにKMと表示されるまで、MODEを押します。
SETを長押しすると、現在の歩幅設定が点滅し始めます。
MODEを繰り返し押して、歩幅を希望の値まで増やします。値は、ボタンを押すたびに1 cmずつ（MILを選択している場合は1インチずつ）増えます。
MODEを長押しすると、歩幅の増加速度が速くなります。
歩幅の設定が終わってからSETを押すか5秒待つと、自動的に歩数計は距離モードに戻ります。

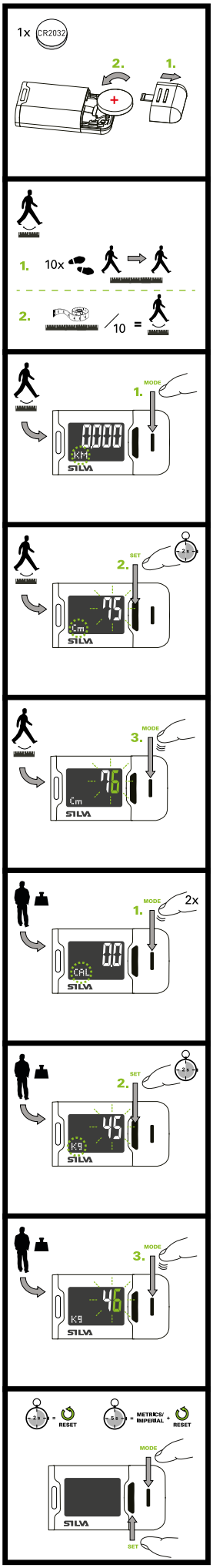
体重の設定（30～135 kg）
デフォルトの設定は45 kg（100ポンド）です。
ディスプレイにCALと表示されるまで、MODEを繰り返し押します。
SETを長押しすると、現在の体重設定が表示されます。
MODEを繰り返し押して、体重を希望の値まで増やします。値は、ボタンを押すたびに1 kgずつ（MILを選択している場合は2ポンドずつ）増えます。
MODEを長押しすると、体重の増加速度が速くなります。
体重の設定が終わってからSETを押すか5秒待つと、自動的に歩数計はカロリーモードに戻ります。

時刻の設定
メモリーを正常に機能させるには、正確な時刻設定が不可欠です。
ディスプレイにAMまたはPMと表示されるまで、MODEボタンを繰り返し押します。
時刻が点滅するまで、SETボタンを長押しします。
MODEを押して、12時間制と24時間制の切り替えを行います。 SETを押して時間表記を確定します。
MODEを押して時間を設定します。
SETを押して分の設定に切り替え、MODEを押して分を変更します。
5秒待つか、SETを押して設定を確定します。

製品仕様
温度範囲：使用時-10° C～+50° C
保管時 -20° C～+60° C
バッテリータイプ CR-2032
バッテリー寿命：1日1万歩で約6カ月

環境保護
バッテリーを含め、この製品の部品はすべてリサイクルされますので、一般のごみとは分別する必要があります。 これらの廃棄については、自治体の関係法令に従ってください。

保証
Silvaは、お客様が製品を購入してから2年間、通常のご使用において、部品や性能に実質的な欠陥が生じることはないと保証します。 この保証に基づくSilvaの責任は、製品の修理または交換に限定されます。 この限定保証は、製品をお買い上げいただいたお客様のみを対象とします。 保証期間中に製品の欠陥が判明した場合は、購入元にご連絡ください。 製品を返品する際には、その店で購入したことを証明する書類を必ずご用意ください。 購入元の証明書がなければ、返品に応じることはできません。 製品が改造されていたり、Silvaの取扱説明書に従って取付、操作、修理、保守が行われていない場合、あるいは異常な物理的・電気的ストレス、誤用、過失、または事故による故障である場合、本保証は適用されません。 さらに本保証は、通常の消耗に対しても適用されません。 Silvaは、本製品の使用によって生じた、直接的または間接的な結果、あるいは損傷に対して一切責任を負いません。 いかなる場合でも、お客様が製品に対して支払った金額を超える負担をSilvaが負うことはありません。 法域によっては、偶発的または間接的な損害の除外や制限を認めておりませんので、上記の制限または除外が適用されない場合もあります。 本保証は、購入した国においてのみ有効に処理されます。 詳細については弊社ウェブサイトwww.silva.seをご覧ください。



PP

Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

MANUAL
EX30

Art.no 56056

PAKET İÇERİĞİ
ex30 pedometre
Boyun askısı
Pil CR2032
Kullanım kılavuzu

GENEL BILGI
ex30 pedometre hızlanmayı her 3 eksende tespit eder, bu nedenle, hareketsiz olduğu ve sallanmadığı sürece öğenin konumu/yönü çok önemli değildir.

Pedometre su geçirmez değildir-bu yüzden dikkatlice muamele ediniz.

Güç tüketimi kullanılmadığı zaman aşırı derecede düşük olduğu için pedometreye AÇMA/KAPAMA (ON/OFF) düğmesi konmamıştır.

ADIM FILTRESI FONKSIYONU
Hareketsizken ya da yürüyüşe/koşuya ait olmayan kısa kazara hareketler yaparken, pedometrenin adımların istenmeyen kaydını önleyen bir filtre fonksiyonu vardır. Doğru adım sayımı için pedometre 10 saniyelik filtre kullanır. Bunun anlamı; adım sayısının ekranda güncellenmesinden önce 10 saniye yürümelisiniz.

PEDOMETRENIN TAŞINMASI
ex30 pedometre boyun etrafında taşınabilir ya da cebinize ya da çantanıza koyabilirsiniz. Askı, pedometre boyun etrafında taşındığında boğulmayı önleyen çabuk tipiyle birlikte gelir.

PIL
Pedometre gücünü Lityum CR2032 pilden alır.

Ekran karardığında pili değiştiriniz.

Pil arkada pil kapağının altına yerleştirilir.

GÜÇ TASARRUFU
Güçten tasarruf için 80 saniye boşta durduktan sonra pedometrenin LCD'si bekleme moduna geçecektir. Herhangi bir düğmeye basıldığında ya da hareket kaydedildiğinde LCD tekrar canlanacaktır.

FONKSIYONLAR

ANA FONKSIYONLAR
- Aşağıdaki fonksiyonlara göz atmak için MODE düğmesine basınız.
- Adım sayımı, ekranda STP gözükür
- Mesafe ölçümü, KM veya MIL ekranda görünür
- Kalori ölçümü, ekranda CAL gözükür
- Adım barometresi
- Aktivite zamanlayıcı, ekranda TMR gözükür. Hareket kaydedildiği zaman zamanlayıcı saymaya başlar.
- Saat

YEDI GÜNLÜK BELLEK
Bellekteki en son yedi güne pedometreden erişilebilir (günden güne biriktirilir).

Bellek fonksiyonuna girmek için MODE'a basınız ve basılı tutunuz.

Günü seçmek için MODE'a basınız.

Seçilen günde adımlar, mesafe ya da kaloriler arasında değiştirmek için SET'e basınız.

Bellekteki veri her gün gece yarısında hafızaya alınır ve pedometre otomatik olarak sıfırlanır.

ADIM BAROMETRESI FONKSIYONU
Ekranın sol alt ya da sağ üst kısmında, günde 10.000 adım yürüyerek daha sağlıklı bir yaşam elde etmenize yardımcı olacak "Adım Barometresi Fonksiyonu" vardır. Bu barometre 30 günlük bellekten en son 7 günü baz alır ve günlük ortalamanızı ekranda gösterir.

Barometredeki her bir kutu bir 1.666 adım ortalamasına eşittir.

PEDOMETRENIN SIFIRLANMASI
Sayacı sıfırlamak için MODE ve SET düğmelerine aynı anda basınız ve basılı tutunuz.

KIŞISEL AYARLAR

MESAFE VE AĞIRLIK BIRIMLERININ AYARLANMASI
Pedometrenin varsayılan ayarı metriktir (mesafe için Km, uzun adım uzunluğu için cm ve vücut ağırlığı için kg). Bu İmparatorluk (İngiliz ve Amerikan) sistemine (mil, ft ve lb) değiştirebilir.

Veriyi sıfırlamak için SET ve MODE düğmelerine aynı anda basınız, ve sonra metrik ile imparatorluk (İngiliz ve Amerikan) sistemi arasında geçiş yapmak için RESET düğmesine 5 saniye süreyle basmaya devam ediniz. Bu, Saat Modu hariç tüm modlardan yapılabilir.

UZUN ADIM UZUNLUĞUNU HESAPLAMA
Uzun adım uzunluğunun ve ağırlığın kişisel olarak ayarlanması, tam ve kesin olarak mesafe ve harcanan kalori değerlerinin elde edilmesi için gereklidir.

10 adım yürüyerek uzun adım uzunluğunuzu ayarlayınız ve daha sonra bu mesafeyi ölçünüz. Uzun adım uzunluğunu bulmak için mesafeyi 10'a bölünüz.

UZUN ADIM UZUNLUĞUNUN (30-240 CM) AYARLANMASI
Varsayılan ayar 75cm'dir (30 inç).

KM metni ekranda görünene kadar MODE'a basınız.

SET'e basınız ve basılı tutunuz ve mevcut uzun adım uzunluğu yanıp sönmeye başlayacaktır.

Uzun adım uzunluğunu istenen değere artırmak için MODE'a art arda basınız (basış başına 1 cm artar, ya da MIL seçiliyse 1 inç artar).

MODE'a basınız ve basılı tutunuz ve uzun adım uzunluğu değeri daha hızlı artacaktır.

Uzun adım uzunluğu ayarlanır ayarlanmaz, pedometre 5 saniye sonra otomatik olarak ya da SET'e basarak mesafe moduna dönecektir.

VÜCUT AĞIRLIĞININ AYARLANMASI (30-135 KG)
Varsayılan ayar 45 kg (100 lb)'dir.

CAL ekranda gözükene kadar MODE'a artarda basınız.

SET'e basınız ve basılı tutunuz ve mevcut vücut ağırlığı gösterilecektir.

Vücut ağırlığını istenen değere artırmak için MODE'a art arda basınız (basış başına 1 kg artar, ya da MIL seçiliyse 2 lb artar).

MODE'a basınız ve basılı tutunuz ve vücut ağırlığı değeri daha hızlı artacaktır.

Vücut ağırlığı ayarlanır ayarlanmaz, pedometre 5 saniye sonra otomatik olarak ya da

SET'e basarak kalori moduna dönecektir.

ZAMANIN AYARLANMASI
Zamanı doğru ayarlamak tam, kesin bir bellek fonksiyonu elde etmek açısından gereklidir.

Ekranda AM ya da PM görünene kadar MODE düğmesine art arda basınız.

Zaman yanıp sönene kadar SET düğmesine basınız ve basılı tutunuz.

12 ile 24 saat zaman biçimi arasında geçiş yapmak için MODE'a basınız. Zaman biçimini onaylamak için SET'e basınız.

Saatleri ayarlamak için MODE'a basınız.

Dakika formatına geçiş için SET'e basınız ve dakikaları değiştirmek için MODE'a basınız.

Ayarları onaylamak için SET'e basınız ya da 5 saniye bekleyiniz.

ÖZELLIKLER
Çalışma sıcaklık aralığı: -10 °C ile +50 °C arası

Muhafaza -20 °C ile +60 °C arası

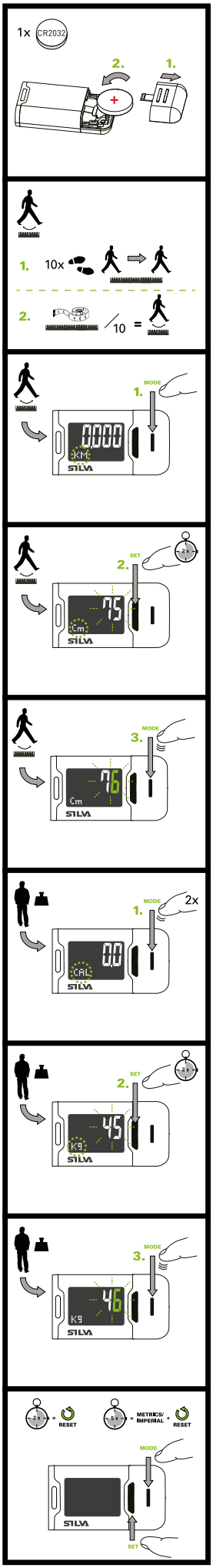
Pil tipi CR-2032

Pil ömrü yaklaşık olarak 10.000 adım / gün için 6 aydır

ÇEVREYI KORUYUNUZ
Piller dahil bu üründeki tüm parçaların geri dönüşümü sağlanmalıdır ve sıradan çöpe atılmamalıdır. Bu parçaları uygulanabilir yerel yönetmeliklere uygun olarak düzenleyiniz.

GARANTİ
Silva, Silva ürününüzün normal kullanıldığı takdirde malzeme ve işçilik yönünden özünde (2) yıl süre için arıza çıkarmayacağını garanti eder. Silva'nın yükümlülüğü, bu garanti kapsamında, ürünün tamiri ya da değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu sınırlı garanti yalnızca asıl satın alıcı için geçerlidir. Eğer üründe garanti süresi içinde arıza meydana gelirse, lütfen asıl satın alınan yer ile iletişime geçiniz. Ürünü iade ederken, satın aldığınızı gösterir belgenin yanınızda hazır olduğundan emin olunuz. İadeler, satın alındığını gösterir belge olmadan işleme konamaz. Eğer ürün değiştirilmiş ise, Silva tarafından sağlanan talimatlara uygun olarak kurulmamış, çalıştırılmamış, tamir edilmemiş ya da bakımı yapılmamış ise, ya da anormal fiziksel ya da elektriksel baskı, yanlış kullanma, ihmal ya da kazaya maruz kalmış ise bu garanti geçerli değildir. Garanti, zamanla kullanılarak oluşan normal aşınma ve yıpranmaları kapsamamaktadır. Silva, bu ürünün kullanımı sonucu oluşan, dolaylı ya da dolaysız, herhangi bir sonuçtan ya da zarardan sorumlu değildir. Hiç bir durumda Silva'nın yükümlülüğü sizin tarafınızdan ürün için ödenen miktarı aşmayacaktır. Bazı yargı yetkileri tesadüfi ya da sonuca bağlı zararların hariç tutulmasına ya da sınırlandırılmasına izin vermemektedir, bu yüzden yukarıdaki sınırlandırma sizin için geçerli olmayabilir. Bu garanti sadece satın alınan ülkede geçerlidir ve işleme konabilir.

Daha dazla bilgi için lütfen **www.silva.se**



PP

Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

BRUKERMANUAL
EX30

Art.no 56056

PAKKENS INNHOLD
ex30 skritteller
Halssnor
Batteri CR2032
Brukerhåndbok

GENERELL INFORMASJON
eks30 skritteller registrerer akselerasjon langs hver av de 3 aksene og plasseringen/orienteringen til enheten er derfor ikke like avgjørende så lenge den ligger rolig og ikke gynger.
Skrittelleren er ikke vanntett - håndter den med varsomhet.
Siden strømforbruket er svært lavt når den ikke er i bruk, er ikke skrittelleren utstyrt med en PÅ/AV-knapp.

SKRITTFILTERFUNKSJON
Skrittelleren har en filterfunksjon som forhindrer uønsket registrering av skritt når du står stille eller gjør korte, tilfeldige bevegelser som ikke er en del av gangen/joggingen. For korrekt skrittmåling bruker skrittelleren et 10 sekunders filter. Dette betyr at du må gå i 10 sekunder før skrittallet på displayet blir oppdatert.

BÆRE SKRITTELLEREN
du kan bære ex30 skrittelleren rundt halsen eller ha den i en lomme eller sekk. Halssnoren leveres med en rask utløser som forhindrer kvelning hvis skrittelleren bæres rundt halsen.

BATTERI
Denne skrittelleren drives av et litium CR2032 batteri.
Bytt batteri når displayet lyser svakere.
Batteriet er plassert under batterilokket på baksiden.

STRØMSPARING
For å spare strøm vil LCD-skjermen til skrittelleren skifte til standby-modus etter å ha vært inaktiv i 80 sekunder. LCD-skjermen slås på igjen når du trykker på en tilfeldig knapp eller når bevegelse blir registrert.

FUNKSJONER

HOVEDFUNKSJONER
Trykk på MODE-knappen for å bla gjennom følgende funksjoner, se bilde 3.

SKRITTMÅLING, STP VISES PÅ DISPLAYET
- Avstandsmåling, KM eller MIL vises på displayet
- Kalorimåling, CAL vises på displayet
- Skrittbarometer
- Aktivitetstidsur, TMR vises på displayet. Tidsuret begynner å telle når bevegelse blir registrert.
- Klokke

SYV DAGERS MINNE
De siste syv dagene av minnet er tilgjengelig i skrittelleren (lagret dag for dag).
Trykk og hold nede MODE for å åpne minnefunksjonen.
Trykk på MODE for å velge dag.
Trykk på SET for å veksle mellom skritt, avstand og kalorier på dagen du valgte.
Informasjonen i minnet lagres ved midnatt hver dag og skrittelleren blir deretter automatisk nullstilt.

SKRITTBAROMETERFUNKSJON
I nedre venstre eller øvre høyre hjørne av displayet er det en "Skrittbarometerfunksjon" som hjelper deg til et sunnere liv ved å gå 10 000 skritt hver dag. Dette barometeret er basert på de siste 7 dagene fra 30-dagersminnet i skrittelleren og viser det daglige snittet ditt på displayet.
Hver boks i barometeret tilsvarer et snitt på 1 666 skritt.

NULLSTILLE SKRITTELLEREN
Trykk og hold nede knappene MODE og SET samtidig for å nullstille telleren.

PERSONLIGE INNSTILLINGER

ANGI AVSTANDS- OG VEKTENHETER
Standardinnstillingen til skrittelleren er metrisk (km for avstand, cm for skrittlengde og kg for kroppsvekt). Dette kan endres til britisk enhetssystem (miles, ft og lb).
Trykk på knappene SET og MODE samtidig for å nullstille, og hold deretter begge knappene nede i 5 sekunder for å skifte mellom metrisk og britisk enhetssystem. Dette kan gjøres i alle moduser bortsett fra klokkemodus.

REGNE UT SKRITTLENGDE
For å få nøyaktige verdier for avstand og kaloriforbruk må du angi personlig skrittlengde og vekt.
Angi skrittlengden ved å ta 10 skritt og måle avstanden du tilbakela. Del avstanden på 10 for å finne skrittlengden din.

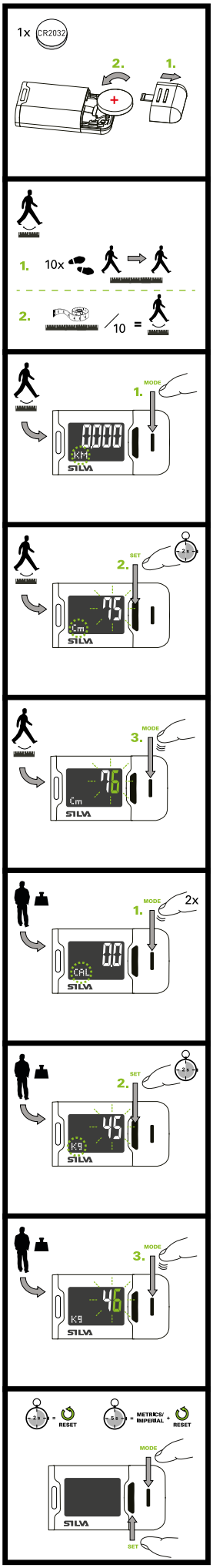
ANGI SKRITTLENGDE (30-240 CM)
Standard er 75 cm (30 inches).
Trykk på MODE til teksten KM vises på displayet.
Trykk og hold nede SET. Gjeldende skrittlengde begynner å blinke.
Trykk gjentatte ganger på MODE for å øke skrittlengden til ønsket verdi (øker med 1 cm for hvert trykk, eller 1 inch hvis MIL er valgt).
Trykk og hold nede HOLD og skrittlengdeverdien vil øke hurtigere.
Når du har angitt skrittlengden, vil skrittelleren automatisk gå tilbake til avstandsmodus etter 5 sekunder eller hvis du trykker på SET.

ANGI KROPPSVEKT (30-135 KG)
Standard er 45 kg (100 lb).
Trykk gjentatte ganger på MODE til CAL vises på displayet.
Trykk og hold nede SET. Gjeldende kroppsvekt vil vises.
Trykk gjentatte ganger på MODE for å øke kroppsvekten til ønsket verdi (øker med 1 kg for hvert trykk, eller 2 lb hvis MIL er valgt).
Trykk og hold nede MODE og kroppsvektverdien vil øke hurtigere.
Når du har angitt kroppsvekten, går skrittelleren automatisk tilbake til kalorimodus
etter 5 sekunder eller hvis du trykker på SET.

ANGI TID
For å ha en nøyaktig minnefunksjon er det viktig at du angir riktig tid.
Trykk gjentatte ganger på MODE til Am eller PM vises på displayet.
Trykk og hold nede SET-knappen til tidspunktet begynner å blinke.
Trykk på MODE for å bytte fra 12 til 24-timers format. Trykk på SET for å bekrefte tidsformatet.
Trykk på MODE for å angi timer.
Trykk på SET for å bytte til minuttformat og trykk på MODE for å endre minuttene.
Trykk på SET eller vent i 5 sekunder for å bekrefte innstillingene.

SPESIFIKASJONER
Temperaturområdet for drift: -10 ° C til +50 ° C
Lagring -20 ° C til +60 ° C
Batteritype CR-2032
Batteriets levetid ca. 6 mnd ved 10 000 skritt / dag
Beskytt miljøet
Alle delene som følger med dette produktet, inkludert batterier, må resirkuleres og skal ikke kastes med vanlig avfall. Kasser slike gjenstander i henhold til gjeldende lokale bestemmelser.

GARANTI
Silva garanterer at, over en periode på to (2) år, vil ditt Silva-produkt i all vesentlighet være fri for mangler i materiell og utførelse ved normal bruk. Silvas ansvar under denne garantien er begrenset til reparasjon og utskifting av produktet. Denne begrensede garantien strekker seg bare til den opphavlige kjøperen. Dersom produktet utviser mangler i løpet av garantiperioden, vennligst ta kontakt med stedet der du kjøpte produktet. Sørg for at du har med kjøpskvitteringen når du returnerer produktet. Vi kan ikke behandle tilbakeleveringer uten den originale kjøpskvitteringen. Denne garantien gjelder ikke hvis produktet har blitt endret, ikke har blitt installert, brukt, reparert eller vedlikeholdt i henhold til instruksjonene som er gitt av Silva, eller hvis produktet har blitt utsatt for unormale fysiske elektriske eller mekaniske påkjenninger, misbruk, forsømmelse eller ulykker. Garantien dekker heller ikke normal slitasje. Silva er ikke ansvarlig for noen konsekvenser, direkte eller indirekte, eller skader som har oppstått som følge av bruken av dette produktet. Silvas erstatningsansvar vil under ingen omstendigheter overstige beløpet du betalte for produktet. Enkelte jurisdiksjoner tillater ikke utelukkelse av eller begrensinger på tilfeldig skade eller bruksskade. Det kan derfor hende at begrensingene gitt ovenfor ikke gjelder for deg. Denne garantien er kun gyldig og kan kun behandles i landet hvor det er kjøpt. For mer informasjon, se **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

BRUGERVEJLEDNING
EX30

Art.no 56056

PAKKENS INDHOLD
Skridttæller ex30
Rem til anvendelse om halsen
Batteri CR2032
Brugervejledning

GENEREL INFORMATION

Skridttælleren ex30 registrerer acceleration på hver af de 3 akser, og derfor er enhedens position/retning ikke altafgørende, så længe skridttælleren holdes i ro og ikke svinger.
Skridttælleren er ikke vandtæt – vær derfor forsigtig med den.
Skridttælleren har ikke knappen ON/OFF, idet strømforbruget er ekstremt lavt, når skridttælleren ikke anvendes.

SKRIDTFILTRERINGSFUNKTION
Skridttælleren har en filtreringsfunktion, der hindrer uønsket registrering af skridt ved stilstand eller ved korte bevægelser, der ikke er del af gå-/løbeturen. For korrekt skridttælling anvender skridttælleren et filtreringsinterval på 10 sekunder. Det betyder, at du skal anvende skridttælleren i 10 sekunder, før antal skridt opdateres i visningen.

ANVENDELSE AF SKRIDTTÆLLER
Du kan bære skridttælleren ex30 omkring halsen eller have den liggende i lommen eller i din taske. Remmen leveres med hurtigudløser, der hindrer kvælning, hvis skridttælleren bæres omkring halsen.

BATTERI
Skridttælleren forsynes af et CR2032-litiumbatteri.
Udskift batteriet når visningen falmer i displayet.
Batteriet sidder under batterilåget bag på.

ENERGISPAREFUNKTION
For at spare strøm går skridttællerens LCD på standby-indstilling, når den har været inaktiv i 80 sekunder. LCD tænder igen ved tryk på en vilkårlig knap, eller når der registreres bevægelse.

FUNKTIONER

PRIMÆRE FUNKTIONER
- Tryk på knappen MODE for at bladre igennem følgende funktion.
- Skridttælling, STP ses i displayet
- Distancemåling, KM eller MIL ses i displayet
- Kaloriemåling, CAL ses i displayet
- Skridtbarometer
- Aktivitetstimer, TMR ses i visningen. Timeren begynder at tælle ved registrering af bevægelse.
- Ur

SYV DAGES HUKOMMELSE
Du kan få adgang til de seneste syv dage i hukommelsen på skridttælleren (indsamlet dag for dag).
Tryk på MODE, og hold den nede for at få adgang til hukommelsesfunktionen.
Tryk på MODE for at vælge dag.
Tryk på SET for at skifte mellem skridt, distance og kalorier på den valgte dag.
Dataene i hukommelsen lagres ved midnat hver dag, og skridttælleren nulstilles automatisk.

SKRIDTBAROMETERFUNKTION
Nederst til venstre eller øverst til højre i visningen er der en "Skridtbarometerfunktion", der hjælper dig til at opnå et sundere liv, når du går 10.000 skridt om dagen. Dette barometer baseres på de seneste 7 dage i skridttællerens 30-dages hukommelse og viser dit daglige gennemsnit i visningen.
Hvert felt i barometeret svarer til et gennemsnit på 1.666 skridt.

NULSTILLING AF SKRIDTTÆLLEREN
Tryk på knapperne MODE og SET, og hold dem nede samtidigt for at nulstille skridttælleren.

PERSONLIGE INDSTILLINGER

INDSTILLING AF DISTANCE- OG VÆGTENHEDER
Skridttællerens standardindstilling er metrisk (km for afstand, cm for skridtlængde og kg for kropsvægt). Dette kan ændres til britisk (mil, fod og pund).
Tryk på knappen SET og MODE samtidigt for at nulstille data, og bliv derefter ved med at trykke på knapperne i 5 sekunder for at skifte mellem metrisk eller britisk. Du kan gøre dette i alle indstillinger undtagen i indstillingen Ur.

BEREGN SKRIDTLÆNGDE
Indstilling af personlig skridtlængde og vægt er nødvendige for at opnå nøjagtige værdier for afstand og forbrændte kalorier.
Indstil skridtlængden ved at gå 10 skridt og derefter måle den afstand. Dividér afstanden med 10 for at finde din skridtlængde.

INDSTILLING AF SKRIDTLÆNGDE (30-240 CM)
Standardindstillingen er 75 cm (30 tommer).
Tryk på MODE, til teksten KM ses i visningen.
Tryk på SET, og hold den nede; den aktuelle skridtlængde begynder at blinke.
Tryk flere gange på MODE for at øge skridtlængden til den ønskede værdi (øges med 1 cm pr. tryk, eller med 1 tomme, hvis der er valgt MIL).
Tryk på MODE, og hold den nede, hvorved værdien for skridtlængde øges hurtigere.
Når skridtlængden er indstillet, vender skridttælleren automatisk tilbage til afstandsindstilling efter 5 sekunder eller ved tryk på SET.

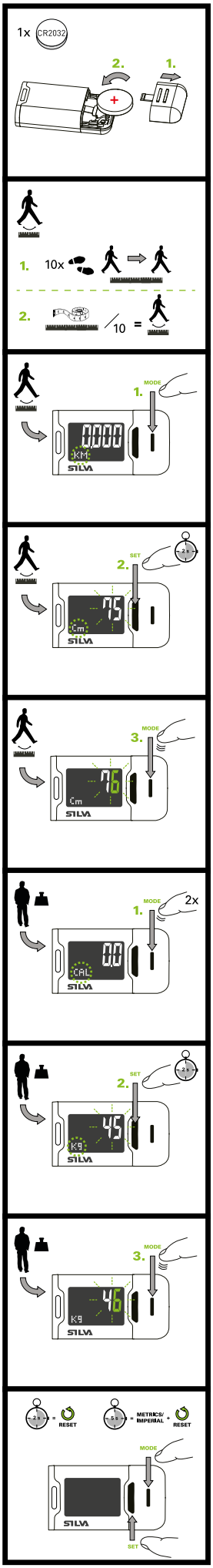
INDSTILLING AF KROPSVÆGT (30-135 KG)
Standardindstillingen er 45 kg (100 pund).
Tryk flere gange på MODE, til CAL ses i visningen.
Tryk på SET, og hold den nede; den aktuelle kropsvægt vises.
Tryk flere gange på MODE for at øge kropsvægten til den ønskede værdi (øges med 1 kg pr. tryk, eller med 2 pund, hvis der er valgt MIL).
Tryk på MODE, og hold den nede, hvorved værdien for kropsvægt øges hurtigere.
Når kropsvægten er indstillet, vender skridttælleren automatisk tilbage til kalorieindstilling
efter 5 sekunder eller ved tryk på SET.

INDSTILLING AF TID
Det er vigtigt at indstille tiden korrekt for at kunne opnå en nøjagtig hukommelsesfunktion.
Tryk flere gange på MODE, til Am eller PM ses i visningen.
Tryk på knappen SET, og hold den nede, til tiden blinker.
Tryk på MODE for at skifte fra 12- til 24-timersformat. Tryk på SET for at bekræfte tidsformat.
Tryk på MODE for at indstille timetal.
Tryk på SET for at skifte til minutformat, og tryk på MODE for at ændre minuttal.
Tryk på SET, eller vent 5 sekunder for at bekræfte indstillingerne.

SPECIFIKATIONER
Driftstemperatur: -10 °C til +50 °C
Opbevaring -20 °C til +60 °C
Batteritypen CR-2032
Batteriets levetid: Ca. 6 måneder ved 10.000 skridt/dag

BESKYT MILJØET
Alle omfattede dele af dette produkt inklusive batterier skal genbruges og må ikke kasseres som almindeligt husholdningsaffald. Bortskaf disse elementer i henhold til gældende lokale bestemmelser.

GARANTI
Silva garanterer, at dit Silva-produkt praktisk talt vil være fri for defekter af materiale- og håndværksmæssig art under normal anvendelse i en periode på to (2) år. Silvas ansvar under denne garanti begrænser sig til reparation eller erstatning af produktet. Denne begrænsede garanti gælder kun for den oprindelige køber. I tilfælde af defekter ved produktet under garantiperioden, bedes du kontakte det oprindelige købssted. Sørg for at have dit købsbevis klar ved returnering af produktet. Produktreturneringer kan ikke udføres uden det originale købsbevis. Denne garanti gælder ikke, hvis produktet er blevet ændret, ikke er blevet monteret, betjent, repareret eller vedligeholdt i henhold til instruktionerne fra Silva, eller hvis produktet har været udsat for unormal fysisk eller elektrisk belastning, misbrug, forsømmelse eller uheld. Garantien dækker heller ikke normal slitage. Silva er ikke ansvarlig for følgevirkninger, direkte eller indirekte, eller for skader, der hidrører fra anvendelse af dette produkt. Silvas ansvar overstiger under ingen omstændigheder det beløb, du har betalt for produktet. Nogle retskredse tillader ikke udelukkelse eller begrænsning af hæftelse for tilfældige skader eller følgeskader, så ovenstående begrænsning eller udelukkelse gælder muligvis ikke for dig. Denne garanti er gyldig og må kun udøves i det land, hvor produktet er købt. For yderligere information bedes du gå på **www.silva.se**



Visit: **www.silva/enviroment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.